



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

07.07.25 -11.07.25

Woche 3

Montag	Gabelspaghetti ^A mit Tomatensauce ^{A,G} und Zucchini-Salat ^J Dessert: Obst
Dienstag	Seefisch ^A mit Reis und Gemüse Dessert: Pudding ^G
Mittwoch	Eintopf mit Nudleinlage ^A , Vollkornbrot Dessert: Apfelmus
Donnerstag	Veggie-Gulasch ^{A,F,G} mit Champignons und Reis Dessert: Joghurt ^G
Freitag	Wiener Würstchen ^{3,5,7} mit Kartoffelstampf ^G und Blattsalat ^J Dessert: Obst

1 = Farbstoff, 2 = geschwärzt, 3 = Konservierungsstoffe, 4 = Schwefeldioxid, Sulfid, 5 = mit Phosphat, 6 = mit Antioxidationsmittel, 7 = mit Geschmacksverstärker, 8 = gewachst, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Zuckerarten, 11 = enthält Phenylalaninquelle, 12 = Stabilisator, 13 = chininhaltig, 14 = koffeinhaltig, A = Glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Eier, D = Fisch, E = Erdnüsse, F = Soja, G = Milch, H = Schalenfrüchte, I = Sellerie, J = Senf, >K = Sesamsamen, L = Lupine, M = Weichtiere

* Dieser Speisenplan wurde in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und der Bremer Checkliste erstellt.

