



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

25.08.-29.08.2025

Woche 2

Montag	Nudelaufauf _{A,G} und Rohkostalat; Dessert: Obst
Dienstag	Fisch _{A,C} mit Butterkartoffeln und Quark _G Dessert: Wackelpudding
Mittwoch	Bunte Gemüsesuppe _I mit Vollkornbrot _A Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Geflügel-Frikadelle _{3,5,7,} Rahmsauce _{A,G} , Reis und Erbsen-Möhrengemüse Obst
Freitag	Rührei, Kartoffelstampf _G und Blattsalat _J Dessert: Birnenmus

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. erstellt