



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

16.10. -20.10.2023

Woche 5

| | |
|------------|---|
| Montag | Veggie-Haschée _{A,G} mit Nudeln _A und Salat Dessert: Obst |
| Dienstag | Linsensuppe _{A,G} und Vollkornbaguette _A Dessert: Lecker-Schmecker _G |
| Mittwoch | Hähnchenbrust-Geschnetzeltes _{A,G} mit Sauce _{A,G} , Reis und Blumenkohl mit Bröseln _{A,G} Dessert: Obst |
| Donnerstag | Bechamel-Wirsing-Kartoffeln _{A,C,G} mit Käse überbacken _G Dessert: Joghurt _G |
| Freitag | Fisch _{A,G} , mit Sauce _{A;G} Reis und Rote Beete _J Dessert: Gebäck _{A,C,G} |

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