



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

05.01.-10.01.2026

Woche 1

Montag	Nudeleintopf I mit Vollkornbrot A,A1 Dessert: Griesbrei G
Dienstag	Warmer Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen 3,5,6,G Dessert: Obst
Mittwoch	Penne A mit Hähnchenbrust in Sauce A,G und Rohkostsalat J Dessert: Schokopudding G
Donnerstag	Fisch A mit Sauce A,G, Reis und Gemüse Dessert: Obst
Freitag	Überbackene Kartoffeln, Eisbergsalat J Dessert: Joghurt 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,, A1 Roggen 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

12.01.-16.01.2026

Woche 2

Montag	Nudeln ^A mit Veggie-Haschée ^{A,F} und Rohkostsalat ^J Dessert: Obst
Dienstag	Rührei mit Kartoffeln und Spinat Dessert: Pudding ^G
Mittwoch	Gemüsecremesuppe mit Vollkornbrot ^{A,A1} Dessert: Berliner ^A
Donnerstag	Geflügelgulasch ^{A,G} mit Sauce ^{A,G} , Reis und Salat ^J Dessert: Obst
Freitag	Fischstäbchen mit Püree ^{A,G} und Gemüse Dessert: Milchspeise ^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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

19.01.-23.01.2026

Woche 3

Montag	Schnitzel <small>A,G</small> , Sauce, Kartoffeln und Gemüse Dessert: Obst
Dienstag	Nudelauflauf <small>A,G</small> mit Kräutersauce, Rohkostsalat <small>J</small> Dessert: Pudding <small>G</small>
Mittwoch	Gemüsebratling mit Reis und Tzatziki <small>G</small> Dessert: Obst
Donnerstag	Tomaten-Nudelsuppe <small>I,A</small> , Vollkornbrot <small>A,A1</small> Joghurt <small>G</small>
Freitag	Paniert Fisch <small>A,G</small> mit Kartoffeln und Endiviensalat Dessert: Apfelmus

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, A1 ROGGEN, 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

26.01.-30.01.2026

Woche 4

Montag	Gabelspaghetti ^A mit Linsenbolognese und Salat ^J Dessert: Obst
Dienstag	Geflügelbratwurst ^{5,6} , mit Pürée und Sauerkraut Dessert: Gebäck
Mittwoch	Gemüsesuppe ^{I,A} mit Pfannkuchenstreifen ^{A,C,G} , und Vollkornbrot ^{A,A1} Dessert: Pudding ^G
Donnerstag	Backfisch ^{A,C} , mit Gemüsereis und Sauce ^{A,G} Dessert: Obst
Freitag	Semmelknödel ^{A,G} mit Spinatsauce ^{A,G} und Rohkostsalat ^J Dessert: Joghurt ^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, A1 ROGGEN, 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

02.02.-06.02.2026

Woche 5

Montag	Frikadelle _{A,C,G} , Bechamel-Kartoffeln _{A,G} und Rotkohl Dessert: Joghurt
Dienstag	Gemüse-Nudel-Auflauf _{A,G} mit Rohkostsalat _J Dessert: Obst
Mittwoch	Veggie-Geschnetzeltes _F in Sauce _{A,C} , mit Reis und Mischgemüse _G Dessert: Pudding _G
Donnerstag	Kartoffelsuppe _{I,A} mit Vollkornbrot _A Dessert: Griesbrei
Freitag	Backfisch _{A,C,G} , Sauce, Nudeln _A und Salat _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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



09.02.-13.02.2026

Woche 6

Montag	Überbackene Kartoffeln <small>G</small> mit Rohkostsalat Dessert: Pudding <small>G</small>
Dienstag	Fleischbällchen <small>c</small> mit Sauce <small>A,G</small> , Reis und Balkangemüse Dessert: Obst
Mittwoch	Nudeln ^A mit Brokkolisauce <small>A,G</small> , Salat <small>J</small> Dessert: Joghurt ^G
Donnerstag	Seefisch, Pürée <small>G</small> und Gemüse <small>A,G</small> Dessert: Obst
Freitag	Erbsensuppe ^A Vollkornbrot ^A und Milchreis <small>G</small>

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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt