



# Speisenplan\*

Wir helfen  
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

05.01.-10.01.2026

Woche 1

Montag	Nudeleintopf <sub>I</sub> mit Vollkornbrot <sub>A,A1</sub> Dessert: Griesbrei <sub>G</sub>
Dienstag	Warmer Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen <sub>3,5,6,G</sub> Dessert: Obst
Mittwoch	Penne <sub>A</sub> mit Hähnchenbrust in Sauce <sub>A,G</sub> und Rohkostsalat <sub>J</sub> Dessert: Schokopudding <sub>G</sub>
Donnerstag	Fisch <sub>A</sub> mit Sauce <sub>A,G</sub> , Reis und Gemüse Dessert: Obst
Freitag	Überbackene Kartoffeln, Eisbergsalat <sub>J</sub> Dessert: Joghurt <sub>G</sub>

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 <sub>A</sub> mit Veggie-Haschée <sub>A,F</sub> und Rohkostsalat <sub>J</sub> Dessert: Obst
Dienstag	Rührei mit Kartoffeln und Spinat Dessert: Pudding <sub>G</sub>
Mittwoch	Gemüsecremesuppe mit Vollkornbrot <sub>A,A1</sub> Dessert: Berliner <sub>A</sub>
Donnerstag	Geflügelgulasch <sub>A,G</sub> mit Sauce <sub>A,G</sub> , Reis und Salat <sub>J</sub> Dessert: Obst
Freitag	Fischstäbchen mit Püree <sub>A,G</sub> und Gemüse Dessert: Milchspeise <sub>G</sub>

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 <sub>A,G</sub> , Sauce, Kartoffeln und Gemüse Dessert: Obst
Dienstag	Nudelauflauf <sub>A,G</sub> mit Kräutersauce, Rohkostsalat <sub>J</sub> Dessert: Pudding <sub>G</sub>
Mittwoch	Gemüsebratling mit Reis und Tzatziki <sub>G</sub> Dessert: Obst
Donnerstag	Tomaten-Nudelsuppe <sub>I,A</sub> , Vollkornbrot <sub>A,A1</sub> Joghurt <sub>G</sub>
Freitag	Panierter Fisch <sub>A,G</sub> 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 <sup>A</sup> mit Linsenbolognese und Salat <sup>J</sup> Dessert: Obst
Dienstag	Geflügelbratwurst <sup>5,6</sup> mit Pürée und Sauerkraut Dessert: Gebäck
Mittwoch	Gemüsesuppe <sup>I,A</sup> mit Pfannkuchenstreifen <sup>A,C,G</sup> und Vollkornbrot <sup>A,A1</sup> Dessert: Pudding <sup>G</sup>
Donnerstag	Backfisch <sup>A,C</sup> mit Gemüsereis und Sauce <sup>A,G</sup> Dessert: Obst
Freitag	Semmelknödel <sup>A,G</sup> mit Spinatsauce <sup>A,G</sup> und Rohkostalat <sup>J</sup> Dessert: Joghurt <sup>G</sup>

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 <sub>A,C,G</sub> , Bechamel-Kartoffeln <sub>A,G</sub> und Rotkohl Dessert: Joghurt
Dienstag	Gemüse-Nudel-Auflauf <sub>A,G</sub> mit Rohkostsalat <sub>J</sub> Dessert: Obst
Mittwoch	Veggie-Geschnetzeltes <sub>F</sub> in Sauce <sub>A,C</sub> , mit Reis und Mischgemüse <sub>G</sub> Dessert: Pudding <sub>G</sub>
Donnerstag	Kartoffelsuppe <sub>I,A</sub> mit Vollkornbrot <sub>A</sub> Dessert: Griesbrei
Freitag	Backfisch <sub>A,C,G</sub> , Sauce, Nudeln <sub>A</sub> und Salat 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.



AQA des ASB mbH

09.02.-13.02.2026

Woche 6

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

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