Speisenplan*

Wir helfen hier und jetzt.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

21.07.25- 25.07.25 **Woche 5**

Montag	Veggie-Haschée F,mit Kartoffeln und Karottensalat J Dessert: Obst
Dienstag	Putengeschnetzeltes in Currysauce A,G mit Nudeln A und Erbsen Dessert:Birnenmus
Mittwoch	Salzkartoffeln mit Kräuterquark G und Auswahl an frischem Fingergemüse Dessert: Pudding G
Donnerstag	Sommergemüseeintopf A,G, mit Vollkornbrot A Dessert: Obst
Freitag	Fischfrikadelle A,G mit Sauce A,G, Reis und Blattsalat J Dessert: Griesbrei 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= koffeeinhaltig, 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