Speisenplan*

Wir helfen hier und jetzt.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

18.09.-22.09.2023

Woche 1

Montag	Überbackene Rigatoni A,G und RohkostsalatJ Dessert: Joghurt G
Dienstag	Hähnchenfrikadelle mit Kartoffeln, Sauce A,G und Gemüse Dessert: Obst
Mittwoch	Brokkolisuppe A,G, mit Vollkornbrot A Dessert: Pudding G
Donnerstag	FischA,C mit Sauce A,G, Reis und KarottenA,G Dessert: Obst
Freitag	Herbstliches Kartoffel-Gratin A,C,G 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= 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