



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

16.02.-20.02.2026

Woche 1

Montag	Überbackene Kartoffeln, Eisbergsalat J Dessert: Obst
Dienstag	Warmer Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen 3,5,6,G Dessert: Berliner A,C,G
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	Nudeleintopf I mit Vollkornbrot A,A1 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

23.02.-27.02.2026

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: Gebäck _{A,G}
Donnerstag	Geflügelgulasch _{A,G} mit Sauce _{A,G} , Reis und Gemüse Dessert: Obst
Freitag	Fischstäbchen mit Püree _{A,G} und Salat _J 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

02.03.-06.03.2026

Woche 3

Montag	Schnitzel _{A,G} , Sauce, Kartoffeln und Gemüse Dessert: Obst
Dienstag	Nudelauflauf _{A,G} mit Kräutersauce, Rohkostsalat _J Dessert: Pudding _G
Mittwoch	Gemüsebratling mit Reis und Tzatziki _G Dessert: Obst
Donnerstag	Karotten-Kürbissuppe _{I,A} , Vollkornbrot _{A,A1} Joghurt _G
Freitag	Panierter Fisch _{A,G} mit Kartoffeln und Salat _J 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

09.03.-13.03.2026

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 Rohkostalat ^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

16.03.-20.03.2026

Woche 5

Montag	Frikadelle _{A,C,G} , 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.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

23.03.-27.03.2026

Woche 6

Montag	Überbackene Kartoffeln _G mit Rohkostsalat Dessert: Pudding _G
Dienstag	Fleischbällchen _C mit Sauce _{A,G} , Reis und Balkangemüse Dessert: Obst
Mittwoch	Nudeln _A mit Tomatensauce _{A,G} , Salat _J Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Seefisch, Pürée _G und Gemüse _{A,G} Dessert: Obst
Freitag	Erbsensuppe _A Vollkornbrot _A und Milchreis _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