



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

21.09.2026 bis 25.09.2026

Woche 1

Montag	Möhren-Mango-Suppe (G) mit Gemüsechips Dessert: Obst
Dienstag	Vollkornpasta mit Linsenbolognes (A) und Blattsalat Dessert: Naturjoghurt mit Beeren (G)
Mittwoch	Kartoffelstampf (G) mit Sauerkraut und pfälzer Bratwurst (3,7) (alternativ: Geflügel- oder Veggibratwurst) Dessert: Rote Grütze mit Vanillesoße (G)
Donnerstag	Chili sin Carne mit Reis Dessert: Mango-Grieß-Dessert (G)
Freitag	Kartoffel-Sellerie-Gratin (G) mit Weißkohlsalat 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,, 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

28.08. - 02.10. 2026

Woche 2

Montag	Herbstliche Kürbis-Lasagne (G) mit Salat Dessert: Obst
Dienstag	Paprika-Reis-Suppe mit Hackbällchen Dessert: Naturjoghurt mit Honig
Mittwoch	Gemüse-Chili mit Bulgur (A) Dessert: Kürbis-Bleckuchen (A, C, Nüsse)
Donnerstag	Fischstäbchen-Auflauf (G, D) mit Blattsalat Dessert: Obst
Freitag	Kürbis-Korma mit Reis und Salat Dessert: Mango-Lassi

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

05.10.2026 - 09.10.2026

Woche 3

Montag	Gnocchi-Pfanne mit Salat Dessert: Vanillejoghurt (G)
Dienstag	Spinatknödel mit jungem Kohlrabigemüse (G, A) mit Salat Dessert: Naturjoghurt (G) mit Beeren
Mittwoch	Kartoffel-Kürbis-Cremesuppe (G) mit Kürbis-Pflaumen-Kuchen (A) Dessert: Obst
Donnerstag	Rosenkohl-Steckrüben-Curry mit Reis Dessert: Obstsalat mit Schokopudding (G)
Freitag	Fisch-Nuggets mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelstampf 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, 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

12.10.2026 - 16.10.2026

Woche 4

Montag	Kartoffelgulasch Szegediner Art mit Baguette (A) Dessert: Pfannkuchen (A) mit Zwetschgenkompott
Dienstag	Graupenrisotto (G) mit Kürbis und Salat Dessert: Obst
Mittwoch	Murgh Makhni - indisches Butterchicken (G) mit Erbsenreis Dessert: Mango-Joghurt (G)
Donnerstag	Maiscremesuppe (G) mit Baguette (A) Dessert: Kirsch-Bananen-Muffins (A)
Freitag	Penne (A) mit Spinatsoße (G) und rote Beete 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,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

19.10.2026 - 23.10.2026

Woche 5

Montag	Bunte Gemüse-Frittata mit frischem Salat Dessert: Naturjoghurt (G) mit Früchten
Dienstag	Bifteki A, C, G, Djuvec Reis und selbstgemachtes Tzatziki G Dessert: Quark G mit Obst
Mittwoch	Kirschmichel (A, Haselnüsse) mit Vanillesoße (G) Dessert: Wackelpudding
Donnerstag	Linsen-Kokos-Suppe mit Würstchen (3, 7) dazu Vollkornbaquette (A) Dessert: Obst
Freitag	Vollkorn Reis Falafel Pfanne mit Salat Dessert: Quarkspeise (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

26.10.2026 - 30.10.2026

Woche

Montag	Erbseneintopf mit gerösteten Möhren und Tofu (Soja) Dessert: Schokopudding
Dienstag	Blumenkohl-Caponata mit Sauerteigbrot Dessert: Obst
Mittwoch	Vollkornnudeln (A) mit einer fruchtigen Tomaten-Gemüsesauce Dessert: Süßkartoffel-Brownies (A, C, Nüsse)
Donnerstag	Lachs-Lasagne (A, C, D, G) mit frischem Salat Dessert: Obst
Freitag	Magische Hexenkesselsuppe (Rote-Bete-Kokos-Suppe) mit Vollkornbrot (A, C) Dessert: Kürbis-Monster-Muffins (A)

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