



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

22.06.-26.06.2026

Woche 1

Montag	Nudeln mit Soja-Hascheesauce _F , Rohkostsalat _J Dessert: Obst
Dienstag	Reis-Gemüsesuppe _I mit Vollkornbrot _A Dessert: Joghurt _G
Mittwoch	Schitzel Wiener Art _A mit Sauce _A und Kartoffeln, Prinzess-Bohnen Dessert: Pudding _G
Donnerstag	Penne mit Tomatensauce, Blattsalat _J Dessert: Obst
Freitag	Backfisch mit Sauce, Reis und Möhrengemüse Dessert: Griesbrei _{A,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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

29.06.-03.07.2026

Woche 2

Montag	Nudelaufauf _{A,G} und Rohkostalat; Dessert: Obst
Dienstag	Fisch _{A,C} mit Butterkartoffeln und Quark _G Dessert: Wackelpudding
Mittwoch	Bunte Gemüsesuppe _I mit Vollkornbrot _A Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Geflügel-Frikadelle _{3,5,7} , Rahmsauce _{A,G} , Reis und Erbsen-Möhrengemüse Obst
Freitag	Rührei, Kartoffelstampf _G und Blattsalat _J Dessert: Birnenmus

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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

06.07.26 -10.07.26

Woche 3

Montag	Nudeln ^A mit Tomatensauce ^{A,G} und Zucchini-Salat; Dessert: Obst
Dienstag	Seefisch ^A mit Reis und Gemüse Dessert: Pudding ^G
Mittwoch	Eintopf mit Nudleinlage ^A , Vollkornbrot Dessert: Apfelmus
Donnerstag	Veggie-Gulasch ^{A,F,G} mit Champignons und Reis Dessert: Joghurt ^G
Freitag	Wiener Würstchen ^{3,5,7} mit Kartoffelstampf ^G und Blattsalat ^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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und der Bremer Checkliste erstellt.



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

13.07.- 17.07.2026

Woche 4

Montag	Tomaten-Nudelaufauf _{A,G} Rohkostsalat _J Dessert: Pudding _G
Dienstag	Seefisch _{A,C} mit Reis und Balkangemüse Dessert: Obst
Mittwoch	Knödelinos _A mit Spinatsauce und Blattsalat _J Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Gemüsesuppe _A , mit Pfannkuchenstreifen _{A,C,G} , dazu Vollkornbrot _A Milchreis _G
Freitag	Schnitzel _{A,C} Wiener Art mit Sauce _{A,G} , Kartoffeln und Kohlrabisalat _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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

20.07.26- 24.07.26

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	Sommergemüse Eintopf _{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 = 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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



27.07.26 - 31.07.26

Woche 6

Montag	Veggi-Geschnetzeltes mit Spätzle _A und Blattsalat _J Dessert: Pudding _G
Dienstag	Makkaroniauflauf _{A,G} und Rohkostsalat _J Dessert: Obst
Mittwoch	Bratwurst _{12,G,I} mit Jägersauce _A und Kartoffeln Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Schwäbische Gemüsesuppe _{A,G,L} mit Knöpfle _{A,C} , Vollkornbrot _A Apfelmus
Freitag	Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat _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 in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt