

Speisenplan*

Wir helfen hier und jetzt.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

27.03.23-31.03.23 **Woche 1**

Montag	Überbackene Penne A,G mit Rohkostsalat J Dessert: Obst
Dienstag	Schnitzel Wiener ArtA mit SauceA, Kartoffeln und Blumenkohl Dessert:JoghurtG
Mittwoch	Gemüsesuppe I mit Vollkornbrot A,A1 Dessert: Berliner A,G
Donnerstag	Chicken Nuggets A,G mit Reis und Karotten in Sauce A,G Dessert: Pudding G
Freitag	Käsespätzle A,G, dazu Blattsalat mit selbstgemachtem Essig-Öl-Dressing 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= 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