



# Speisenplan\*

Wir helfen  
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

02.11.2026 - 06.11.2026

Woche 1

|            |                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Vegetarische Maultaschen (A) mit Gemüsesoße und Kartoffelsalat(9)<br>Dessert: Karamelpudding(G)                                             |
| Dienstag   | Erbsen-Gnocchi(A) mit Spinatpesto-Sahnesoße(A) und grünem Salat<br>Dessert: Obst                                                            |
| Mittwoch   | Cremige Kürbis-Linsen-Suppe(G)mit Kurkuma<br>Dessert: Apfel-Haferflocken-Creme(G)                                                           |
| Donnerstag | Geflügelfrikadelle mit cremigem Kartoffel-Karottenstampf(G), feiner Röstzwiebel-Sahnesoße(G)<br>Dessert: Naturjoghurt mit Apfel-Zimt-Mus(G) |
| Freitag    | Seelachs(D) natur mit Dill-Sahnesoße(G) und Vollkornreis und frischem Gurkensalat(G)<br>Dessert: Sahnejoghurt(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

09.11.2026 - 13.11.2026

Woche 2

|            |                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Knuspriger Kibbeling(D) mit Remoulade(9,C,J,3) und Salzkartoffeln<br>Dessert: Naturjoghurt(G) mit Birnenmus und Vanille |
| Dienstag   | Vollkornnudeln(A) mit Linsen-Bolognese(I) und frischem Gartensalat<br>Dessert: Obst                                     |
| Mittwoch   | Rosenkohlsuppe(G,I) mit Curry dazu Sauerteigbrot<br>Dessert: Vanillepudding(G,10)                                       |
| Donnerstag | Perlgraupenrisotto(I,G), Betengrün und Parmesan<br>Dessert: Obst                                                        |
| Freitag    | Geflügelbällchen(10,G,I,J) auf Spitzkohl-Paprika-Gemüse mit Kartoffeln<br>Dessert: Karamelpudding(G,10)                 |

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

16.11.2026 - 20.11.2026

Woche 3

|            |                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Dreierlei bunte Bohnen(I) mit Kartoffeln<br>Dessert: Obst                                                    |
| Dienstag   | Rindercevapcici auf mediterranem Gemüse mit Reis<br>Dessert: Bananenquark(G,10) mit feinen Haferflocken.     |
| Mittwoch   | Volkornpenne(A) mit Tomatensoße und Salat<br>Dessert: Obst                                                   |
| Donnerstag | Graupenrisotto (G) mit Kürbis und Rote-Bete-Apfel-Salat<br>Dessert: Obst-Salat                               |
| Freitag    | Seelachs(D)natur in Gemüse-Sahnesoße (G,I,J), mit Petersilienkartoffeln<br>Dessert: Fruchtojoghurt ( G,9,10) |

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

23.11.2026 - 27.11.2026

Woche 4

|            |                                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Kichererbsen-Hähnchen Topf und lockerem Couscous(I)<br>Dessert: Naturjoghurt(G,10) mit Honig     |
| Dienstag   | Kartoffelwedges mit Kräuterquark(G) und Endiviensalat<br>Dessert: Obst                           |
| Mittwoch   | Süßkartoffel-Linsen-Pfanne mit Karotten-Apfel-Salat<br>Dessert: Milchreis(G) mit Zimt und Zucker |
| Donnerstag | Gemüsekroketten(I,A,C,J mit Kohlrabigemüse á la Creme (G)<br>Dessert: Obst                       |
| Freitag    | Fischstäbchen mit Kartoffeln und Rahmspinat<br>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

30.11.2026 - 04.12.2026

Woche 5

|            |                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Provenzalischer Gemüse-Bohneneintopf (I) mit Vollkornbaguette (A,K)<br>Dessert: Obst     |
| Dienstag   | Gnocci Grande (A,G) mit Tomaten-Käsesoße(G) und Salat<br>Dessert: Karamlepudding (G,10)  |
| Mittwoch   | Maiscremesuppe (G,I) mit Vollkornkörnerbrot (A)<br>Dessert: Wackelpudding                |
| Donnerstag | Hühnerstreifen mit Spargel und Erbsen in Schnittlauchsoße (G) dazu Reis<br>Dessert: Obst |
| Freitag    | Kartoffelpuffer mit Apflemus<br>Dessert: Naturjoghurt (G,10) mit Honig                   |

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

07.12.2026 - 11.12.2026

Woche 6

|            |                                                                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Geflügelbratwurst (I,12,10) mit Sellerie-Kartoffelstampf (G) und milder Bratensoße (I,9,F,A,G)<br>Dessert: Pflaumenquark(G,10) mit Hafercrunch |
| Dienstag   | Nordafrikanischer Kichererbseneintopf mit Vollkornreis<br>Dessert: Schokoladenpudding (G,10)                                                   |
| Mittwoch   | Blumenkohlcremesuppe mit Sauerteigbrot (A)<br>Dessert: Milchreis (G,10) mit Kürbiscreme                                                        |
| Donnerstag | Fischfilet(D) mit Kartoffel-Lauch-Gemüse (G)<br>Dessert: frische Clementine                                                                    |
| Freitag    | Vollkornpenne(A) mit Brokkoli-Käse-Soße(G) und Salat<br>Dessert: Sahnejoghut (G,10)                                                            |

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