



# Speisenplan\*

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

11.11. -15.11.2024

Woche 2

Montag	Veggie-Haschéé <sub>A,G</sub> mit Nudeln <sub>A</sub> und Salat Dessert: Obst
Dienstag	Linsensuppe <sub>A,G</sub> und Vollkornbaguette <sub>A</sub> Dessert: Pudding <sub>G</sub>
Mittwoch	Hähnchenbrust-Geschnetzeltes <sub>A,G</sub> mit Sauce <sub>A,G</sub> , Reis und Blumenkohl mit Bröseln <sub>A,G</sub> Dessert: Obst
Donnerstag	Kartoffeln-Spinat-Gratin <sub>A,C,G</sub> Dessert: Joghurt <sub>G</sub>
Freitag	Fisch <sub>A,G</sub> , mit Sauce <sub>A;G</sub> Reis und Rote Beete <sub>J</sub> Dessert: Gebäck <sub>A,C,G</sub>

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