



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

10.08. - 14.08.2026

Woche 1

Montag	Semmelknödel A,C,G mit Champignon-Rahm-Soße G, 3, Dessert: Joghurt G,3,7
Dienstag	Penne A,C, mit Schinkensoße G, 7, 3 und Blattsalat Dessert: Wassermelone
Mittwoch	Kartoffelcremesuppe G mit Vollkornbaguette A, 3, 7 Dessert: Griesbrei A, G, mit Aprikosen 3
Donnerstag	Tortellinisalat A, C, mit Bratwurst 3,7,4 Dessert: Joghurt G, 3,7
Freitag	Panierter Fisch A,D,3,7 mit Bohnensalat und Reis mit Dillsoße G 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

17.08.- 21.08.2026

Woche 2

Montag	Geflügelschnitzel A,C,3,7 mit Blumenkohl-Rahm-Soße G,A und Salzkartoffeln Dessert: Obst
Dienstag	Paprika-Reis-Suppe mit Hackbällchen A,C, Desser: Naturjoghut G mit Pflaumenkompott
Mittwoch	Panierter Fisch A,D,3,7 mit Kartoffelsalat mit Remouladensoße c und Blattsalat Dessert: Wassermelone
Donnerstag	Schupfnudeln A, c mit Mangold und Hirtenkäse Dessert: Rote Grütze mit Vanillesoße G
Freitag	Erbsen-Karottengemüse mit Salzkartoffeln und Chickennugget A,B,3,7 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



AQA des ASB mbH

24.08. . 28.08.2026

Woche 3

Montag	One Pot Pasta A,C, mit Würstchen 3,7, und weißen Bohnen, Beilage Blattsalat Dessert: Wassermelone
Dienstag	Süßkartoffel-Gemüse-Auflauf mit Rotkrautsalat Desser: Naturjoghurt mit Beeren
Mittwoch	Paprikacremesuppe mit Reiseinlage und Vollkornbrot A. Dessert: Milchreis G mit Zimt
Donnerstag	Tortellini A, C, 3 in Käse-Sahne-Sauce G mit Brokkoli Dessert: Obst
Freitag	Seelachsfilet D mit Kartoffelpüree und Möhren Dessert: Mango-Lassie 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

31.08. - 04.09.2026

Woche 4

Montag	Süßkartoffelcremesuppe mit Vollkornbaquette A, Dessert: Pfannkuchen G, A, mit Kirschen
Dienstag	Hirse-Möhrensalat mit Rosinen 4 und Mandeln dazu gebratener Hühnerbrust Dessert: Fruchtjoghurt G
Mittwoch	Vollkornnudeln A mit Zucchini-Frischkäsesauce G Dessert: Obstsalat
Donnerstag	Marrokanischer Kichererbseneintopf mit Couscous A Dessert: Apfelkuchen A, C, G
Freitag	Hähnchen-Tomaten-Pfanne mit Reis A 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

07.09. - 11.09.2026

Woche 5

Montag	Vollkornnudeln A, C mit Frischkäse-Spinat-Soße G und rote Beete Dessert: Obst
Dienstag	Bifteki A, C, G, Djuvec Reis und selbstgemachtes Tzatziki G Dessert: Quark G mit Obst
Mittwoch	Indisches Gemüse-Curry mit Reis A Dessert: Naturjoghurt G mit Honig
Donnerstag	Lyoner-Vollkornnudel-Gemüse-Auflauf A, C, 3 7 Dessert: Obst
Freitag	Naturfisch D mit Ofengemüse und Butterreis G Desser: Mango-Grieß-Dessert 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

14.09.- 18.09.2026

Woche

Montag	Vegetarische Maultaschen A, C mit einer Zucchini-Tomaten-Soße und Karottensalat Desser: Obst
Dienstag	Süßkartoffel-Linsen-Curry mit Reis und Kohlrabi-Apfel-Möhren-Salat Dessert: Pudding
Mittwoch	Seelachs Natur mit Kartoffeln und Gurkenjoghurt G Dessert: Kirschkuchen A, C, G
Donnerstag	Nordafrikanischer Kichererbseneintopf mit Vollkornreis Dessert: Schokoladenpudding G mit frischen Beeren
Freitag	Ofen-Gnocchi c mit Tomatengemüse und Blattsalat 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 nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt