









# Speiseplan

KW 02, 10.01.2022 - 16.01.2022

Standard

Werkstatt für Genuß  
Lebenshilfe Worms  
Kurfürstenstraße 1-3  
67549 Worms  
Telefon 06241 / 20 38 210  
kueche@lebenshilfe-worms.de



Montag 10.01.2022	Dienstag 11.01.2022	Mittwoch 12.01.2022	Donnerstag 13.01.2022	Freitag 14.01.2022
<p>Gaisburger Marsch Vollkornbrötchen Birnen</p>  <p>a,a1,a3,b,e</p>	<p>Kürbisrahmsuppe Pizza Margherita</p>  <p>Karotten-Maissalat Schoko-Bananen Creme</p> <p>a,a1,d,e</p>	<p>Rinderfrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen</p>  <p>a,a1,b,d,e,l</p>	<p>Nudel-Ei-Auflauf Thymiansoße Blattsalat Heimat-Dressing Hafer Apfel Joghurt</p>  <p>a,a1,a4,a6,b,d,e,j,k,k1,l</p>	<p>Seelachs Kräutertopping Dillsauce Reis Gurkensalat Waldbeerengrütze Vanillesoße ( Grütze)</p>  <p>a,a1,b,d,e,i,j,l</p>
<p>Gemüse Eintopf mit Tofu Vollkornbrötchen Birne</p>  <p>a,a3,e,j</p>		<p>Gemüsefrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen</p>  <p>a,a1,a2,a3,b,d,e,j,l</p>		
				<p>Gemüsebratling Dillsauce Reis Gurkensalat Ananas-Mango Kompott</p>  <p>a,a1,a2,a3,b,d,e,j,l</p>

Unsere liebevoll gekochten Speisen werden vorwiegend mit Zutaten aus der Region hergestellt.

Änderungen vorbehalten Kennzeichnung: 16=Ascorbinsäure, a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a6=Gerste, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, l=Senf

# Speiseplan

10.01.2022 - 16.01.2022

Standard

Werkstatt für Genuß  
Lebenshilfe Worms  
Kurfürstenstraße 1-3  
67549 Worms  
Telefon 06241 / 20 38 210  
kueche@lebenshilfe-worms.de



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 10.01.2022 - 16.01.2022

1=Farbstoff, 2=Konservierungsmittel, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=Süßungsmittel, 10=Phenylalaninquelle, 11=verzehrabführend, 12=gentechnisch verändert, 13=Stabilisator, 14=Emulgator, 15=Säuerungsmittel, 16=Ascorbinsäure, 17=Nitritpökelsalz, a=Glutenhaltiges Getreide, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, g=Lupine, h=Krebstiere, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulphite, n=Weichtiere, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse

10.01.2022, Menü 1, Gaisburger Marsch Vollkornbrötchen Birnen \* Birnen: keine \* Gaisburger Marsch: a,a1,b,e \* Vollkornbrötchen: a,a3 \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:410.62/98,4 | Fett:0,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:20,1g | davon Zucker:6,7g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,4g

11.01.2022, Menü 1, Kürbisrahmsuppe Pizza Margherita Karotten-Maissalat Schoko-Bananen Creme \* Karotten-Maissalat: e \* Kürbisrahmsuppe: d,e \* Pizza Margherita: a,a1,d \* Pizza Margherita kl.: a,a1,d \* Schoko-Bananen Creme: d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:611.74/146,0 | Fett:5,8g | davon gesättigte Fettsäuren:3,1g | Kohlenhydrate:17,8g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:5,1g | Salz:1,0g

12.01.2022, Menü 1, Rinderfrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen \* Kohlrabigemüse: b,d,e \* Quarkbällchen: a,a1,b,d \* Rinderfrikadelle (60 gr): a,a1,b,d,e,l \* Salzkartoffeln: keine \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:506.99/121,1 | Fett:5,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:13,2g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,8g

13.01.2022, Menü 1, Nudel-Ei-Auflauf Thymiansoße Blattsalat Heimat-Dressing Hafer Apfel Joghurt \* Blattsalat: keine \* Hafer Apfel Joghurt: a,a4,d,k,k1 \* Heimat-Dressing: l \* Nudel-Ei-Auflauf: a,a1,b,d \* Thymiansoße für Käsespätzle: a,a1,a6,b,d,e,j,l \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:574.03/137,9 | Fett:7,3g | davon gesättigte Fettsäuren:2,7g | Kohlenhydrate:12,5g | davon Zucker:3,4g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,8g

14.01.2022, Menü 1, Seelachs Kräutertopping Dillsauce Reis Gurkensalat Waldbeerengrütze Vanillesoße (Grütze) \* Beerenkompott Dessert: a,a1,b,d,j \* Dillsauce: d,e,l \* Gurkensalat: d,l \* Reis: e \* Seelachs Kräutertopping: a,a1,b,i \* Vanillesoße (Grütze): d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:582.41/139,6 | Fett:7,3g | davon gesättigte Fettsäuren:2,5g | Kohlenhydrate:14,3g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,7g

10.01.2022, Menü 2, Gemüseintopf mit Tofu Vollkornbrötchen Birne \* Birnen: keine \* Gemüseintopf (vegetarisch) mit Tofu: e,j \* Vollkornbrötchen: a,a3 \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:368.72/88,2 | Fett:0,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:18,1g | davon Zucker:7,5g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,7g

12.01.2022, Menü 2, Gemüsefrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen \* Gemüsefrikadelle: a,a1,a2,a3,b,e,j,l \* Kohlrabigemüse: b,d,e \* Quarkbällchen: a,a1,b,d \* Salzkartoffeln: keine \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:385.48/92,8 | Fett:2,0g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:14,8g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:3,7g | Salz:0,8g

14.01.2022, Menü 3, Gemüsebratling Dillsauce Reis Gurkensalat Ananas-Mango Kompott \* Ananas Mango Kompott: keine \* Dillsauce: d,e,l \* Gemüsebratling: a,a1,a2,a3,b,e,j,l \* Gurkensalat: d,l \* Reis: e \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:444.14/106,8 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:2,1g | Kohlenhydrate:15,5g | davon Zucker:5,3g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,8g