

Speiseplan

KW 12, 16.03.2026 - 22.03.2026

Standard

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



Montag 16.03.2026	Dienstag 17.03.2026	Mittwoch 18.03.2026	Donnerstag 19.03.2026	Freitag 20.03.2026
Linseneintopf Wiener vom Schwein Vollkornbrötchen Birne Bio  a, a3, e, l	Lachs-Zitronen -Dill-Soße Gemüsereis aus Bio Reis Vanillepudding BIO Milch  d, e, i	Geflügelsteak Wirsinggemüse Bio Salzkartoffeln Früchtequark  16 d, e	BIO Tortellini vegetarisch Tomatensoße Blumenkohl-Curcuma-Salat Bio Apfel  a, a1, d, e, l	Russischer Hackfleischtopf Bio Reis Grießbrei aus Bio Milch  d, e, l
Linseneintopf Putenwiener Vollkornbrötchen Birne Bio  a, a3, e, l	Zitronen-Dill -Tofu- Sauce Gemüsereis aus Bio Reis Vanillepudding mit Bio Milch  d, e, j	Sellerieschnitzel Wirsinggemüse Salzkartoffeln Bio Apfelmus  d, e		Lauchpfanne Bio Reis Grießbrei aus Bio Milch  d, e, l
Linseneintopf Wiener vegan Vollkornbrötchen Birne Bio  a, a3, e	Schonkost  d, e, j	Schonkost  16 d, e, k, k1		Schonkost  d, e, l
Schonkost  a, a3, e, l				



DE-Öko-039

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

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

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 16.03.2026 - 22.03.2026

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

16.03.2026, Menü 1, Linseneintopf Wiener vom Schwein Vollkornbrötchen Birne Bio * Birne Bio: keine * Linseneintopf: e * Vollkornbrötchen: a,a3 * Wiener: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:653.64/156,5 | Fett:0,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:27,9g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:7,6g | Salz:0,9g

16.03.2026, Menü 2, Linseneintopf Putenwiener Vollkornbrötchen Birne Bio * Birne Bio: keine * Linseneintopf: e * Putenwiener: e,l * Vollkornbrötchen: a,a3 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:712.3/170,4 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:23,6g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:8,8g | Salz:1,1g

16.03.2026, Menü 3, Linseneintopf Wiener vegan Vollkornbrötchen Birne Bio * Wiener vegan: keine * Birne Bio: keine * Linseneintopf: e * Vollkornbrötchen: a,a3 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:653.64/156,5 | Fett:0,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:27,9g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:7,6g | Salz:0,9g

16.03.2026, Menü 10, Schonkost * Apfelmus: keine * Linseneintopf: e * Putenwiener: e,l * Vollkornbrötchen: a,a3 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:620.12/148,8 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:22,2g | davon Zucker:5,1g | Eiweiß:6,9g | Salz:0,9g

17.03.2026, Menü 1, Lachs-Zitronen -Dill-Soße Gemüseréis aus Bio Reis Vanillepudding BIO Milch * Gemüseréis Bio: e * Lachs-Zitronen -Dill-Soße: d,e,i * Vanillepudding BIO: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:310.06/74,2 | Fett:4,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:6,9g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,7g

17.03.2026, Menü 2, Zitronen-Dill -Tofu- Sauce Gemüseréis aus Bio Reis Vanillepudding mit Bio Milch * Gemüseréis Bio: e * Vanillepudding: d * Zitronen-Dill -Tofu- Sauce: d,e,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,5 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:7,6g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,5g

17.03.2026, Menü 10, Schonkost * Gemüseréis Bio: e * Vanillepudding BIO: keine * Zitronen-Dill -Tofu- Sauce: d,e,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:339.39/81,5 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:8,0g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,5g

18.03.2026, Menü 2, Geflügelsteak Wirsinggemüse Bio Salzkartoffeln Früchtequark * Früchtequark: 16 d * Geflügelsteak: keine * Salzkartoffeln Bio: keine * Wirsinggemüse: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,4 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:6,2g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:10,5g | Salz:1,1g

18.03.2026, Menü 3, Sellerieschnitzel Wirsinggemüse Salzkartoffeln Bio Apfelmus * Apfelmus: keine * Salzkartoffeln Bio: keine * Sellerieschnitzel: e * Wirsinggemüse: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:226.26/54,1 | Fett:1,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:8,8g | davon Zucker:7,8g | Eiweiß:1,5g | Salz:0,4g

18.03.2026, Menü 4, Schonkost * Brokkoligemüse: d,e,k,k1 * Früchtequark: 16 d * Geflügelsteak: keine * Salzkartoffeln Bio: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:473.47/113,6 | Fett:5,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:5,2g | davon Zucker:4,9g | Eiweiß:10,2g | Salz:0,9g

19.03.2026, Menü 2, BIO Tortellini vegetarisch Tomatensoße Blumenkohl-Curcuma-Salat Bio Apfel * Apfel Bio: keine * BIO Tortellini vegetarisch: a,a1,d,e * Blumenkohl-Curcuma Salat: d,l * Tomatensoße Pasta: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:779.34/186,8 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:30,1g | davon Zucker:2,9g | Eiweiß:5,1g | Salz:1,1g

20.03.2026, Menü 1, Russischer Hackfleischtopf Bio Reis Grießbrei aus Bio Milch * Grießbrei Bio: d * Reis Bio: e * Russischer Hackfleischtopf: d,e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:599.17/143,2 | Fett:8,6g | davon gesättigte Fettsäuren:3,1g | Kohlenhydrate:8,0g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:8,2g | Salz:0,8g

20.03.2026, Menü 2, Lauchpfanne Bio Reis Grießbrei aus Bio Milch * Grießbrei Bio: d * Lauchpfanne: d,e,l * Reis Bio: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:431.57/103,4 | Fett:6,3g | davon gesättigte Fettsäuren:3,4g | Kohlenhydrate:9,5g | davon Zucker:4,8g | Eiweiß:1,9g | Salz:0,8g

20.03.2026, Menü 3, Schonkost * Grießbrei Bio: d * Reis Bio: e * Russischer Hackfleischtopf: d,e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:599.17/143,2 | Fett:8,6g | davon gesättigte Fettsäuren:3,1g | Kohlenhydrate:8,0g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:8,2g | Salz:0,8g