














Speiseplan

KW 20, 16.05.2022 - 22.05.2022

Standard

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



Montag 16.05.2022	Dienstag 17.05.2022	Mittwoch 18.05.2022	Donnerstag 19.05.2022	Freitag 20.05.2022
Vollkornnudeln Putenschinkensahnesauce Blattsalat Heimat-Dressing Apfel  a,a1,d,e,l	Zucchini-suppe Backfeta Tomaten-Kräutersauce Kartoffeln (gebacken) Mandarin Quark  a,a1,d,e,j	Fischfrikadelle Gemüse-Ebly Kerbelsauce Aprikose  a,a1,b,d,e,i,l	Möhren-Ingwersuppe Kartoffel-Spinat Auflauf Thymiansoße Vanillepudding  d,e	Cevapcici Tsatziki Djuvecereis Banane  a,a1,b,d,e,l
Vollkornnudeln Erbsen-Tofu-Sahne Sauce Blattsalat Heimat-Dressing Apfel  a,a1,d,e,j,l	Schonkost  a,a1,d,e,j	Blumenkohlbratling Gemüse-Ebly Kerbelsauce Aprikose  a,a1,d,e		Falafel Tsatziki Djuvecereis Banane  d,e
Schonkost  a,a1,b,d,e,j		Schonkost  a,a1,b,d,e,i,j,l	Schonkost  d,e	Schonkost  16, a,a1,b,d,e,l

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

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

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 16.05.2022 - 22.05.2022

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

16.05.2022, Menü 1, Vollkornnudeln Putenschinkensahnesauce Blattsalat Heimat-Dressing Apfel * Apfel: keine * Blattsalat: keine * Heimat-Dressing: l * Putenschinkensahnesauce: d,e * Vollkornnudeln: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:318.44/76,6 | Fett:2,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:10,5g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:2,7g | Salz:2,2g

17.05.2022, Menü 1, Zucchini-suppe Backfeta Tomaten-Kräutersauce Kartoffeln (gebacken) Mandarinen Quark * Tomaten-Kräutersauce: d,e,j * Backfeta : a,a1,d * Kartoffeln (gebacken): keine * Mandarinen Quark: d * Zucchini-suppe: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:527.94/126,8 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:2,4g | Kohlenhydrate:12,1g | davon Zucker:2,4g | Eiweiß:4,9g | Salz:1,1g

18.05.2022, Menü 1, Fischrikadelle GemüseEbly Kerbelsauce Aprikose * Aprikose : keine * Fischrikadelle: a,a1,b,d,e,i,l * GemüseEbly: a,a1,e * Kerbelsauce: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:490.23/117,7 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:15,5g | davon Zucker:2,9g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,9g

19.05.2022, Menü 1, Möhren-Ingwersuppe Kartoffel-Spinat Auflauf Thymiansoße Vanillepudding * Kartoffel-Spinat Auflauf: d,e * Möhren-Ingwersuppe: e * Thymiansoße: e * Vanillepudding: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,5 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:9,4g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:2,0g | Salz:0,8g

20.05.2022, Menü 1, Cevapcici Tszaziki Djuvecereis Banane * Banane: keine * Cevapcici : a,a1,b,l * Djuvecereis: e * Tszaziki: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:515.37/123,9 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,7g | Kohlenhydrate:17,1g | davon Zucker:9,8g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,6g

16.05.2022, Menü 2, Vollkornnudeln Erbsen-Tofu-Sahne Sauce Blattsalat Heimat-Dressing Apfel * Apfel: keine * Blattsalat: keine * Erbsen-Tofu-Sahne Sauce: d,e,j * Heimat-Dressing: l * Vollkornnudeln: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:364.53/87,0 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:11,4g | davon Zucker:4,7g | Eiweiß:2,7g | Salz:2,0g

17.05.2022, Menü 2, Schonkost * Tomaten-Kräutersauce: d,e,j * Backfeta : a,a1,d * Kartoffeln (gebacken): keine * Mandarinen Quark: d * Zucchini-suppe: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:527.94/126,8 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:2,4g | Kohlenhydrate:12,1g | davon Zucker:2,4g | Eiweiß:4,9g | Salz:1,1g

18.05.2022, Menü 2, Blumenkohlbratling GemüseEbly Kerbelsauce Aprikose * Aprikose : keine * Blumenkohlbratling: a,a1,d * GemüseEbly: a,a1,e * Kerbelsauce: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:615.93/147,3 | Fett:8,1g | davon gesättigte Fettsäuren:2,0g | Kohlenhydrate:14,7g | davon Zucker:2,7g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,9g

20.05.2022, Menü 2, Falafel Tszaziki Djuvecereis Banane * Banane: keine * Djuvecereis: e * Falafel: keine * Tszaziki: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:511.18/122,0 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:21,0g | davon Zucker:10,4g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,6g

16.05.2022, Menü 10, Schonkost * Birnenkompott: a,a1,b,d,j * Möhrensalat: keine * Putenschinkensahnesauce: d,e * Vollkornnudeln: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:339.39/81,2 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:10,4g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:2,8g | Salz:2,3g

18.05.2022, Menü 10, Schonkost * Aprikosenkompott: a,a1,b,d,j * Fischrikadelle: a,a1,b,d,e,i,l * GemüseEbly: a,a1,e * Kerbelsauce: d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:490.23/117,2 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:16,9g | davon Zucker:5,3g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,8g

19.05.2022, Menü 10, Schonkost * Kartoffel-Spinat Auflauf: d,e * Möhren-Ingwersuppe: e * Thymiansoße: e * Vanillepudding: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,5 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:9,4g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:2,0g | Salz:0,8g

20.05.2022, Menü 10, Schonkost * Cevapcici : a,a1,b,l * Djuvecereis: e * Fruchtjoghurt: 16, d * Möhrensalat: keine * Tszaziki: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:540.51/129,4 | Fett:6,4g | davon gesättigte Fettsäuren:2,5g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:5,6g | Salz:0,9g