









Speiseplan

KW 42, 18.10.2021 - 24.10.2021

Standard

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



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021
Gaisburger Marsch Vollkornbrötchen Birnen  a,a1,a3,b,e	Kürbisrahmsuppe / Pizza Margherita / Karotten-Maissalat / Vanillepudding  a,a1,d,e	Rinderfrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen  a,a1,b,d,e,l	Nudelauflauf Tomatensoße Blattsalat Heimat-Dressing Hafer Apfel Joghurt  a,a1,a4,b,d,e,k,k1,l	Seelachs Kräuter Dillsauce Reis Gurkensalat Beerenkompott  a,a1,b,d,e,i,j,l
Gemüseintopf mit Tofu Vollkornbrötchen Birne  a,a3,e,j		Gemüsfrikadelle Kohlrabigemüse Salzkartoffeln Quarkbällchen  a,a1,a2,a3,b,d,e,j,l		
				Gemüsebratling Dillsauce Reis Gurkensalat Beerenkompott  a,a1,a2,a3,b,d,e,j,l

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

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

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 18.10.2021 - 24.10.2021

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

18.10.2021, 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

19.10.2021, Menü 1, Kürbisrahmsuppe / Pizza Margherita / Karotten-Maissalat / Vanillepudding * Karotten-Maissalat: e * Kürbisrahmsuppe: d,e * Pizza Margherita: a,a1,d * Pizza Margherita kl.: a,a1,d * Vanillepudding: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:574.03/137,0 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:3,3g | Kohlenhydrate:14,7g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:5,3g | Salz:1,0g

20.10.2021, 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

21.10.2021, Menü 1, Nudelaufauf Tomatensoße Blattsalat Heimat-Dressing Hafer Apfel Joghurt * Blattsalat: keine * Hafer Apfel Joghurt: a,a4,d,k,k1 * Heimat-Dressing: l * Nudelaufauf: a,a1,b,d,e,l * Tomatensoße : e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:603.36/144,6 | Fett:6,0g | davon gesättigte Fettsäuren:2,4g | Kohlenhydrate:15,9g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:6,4g | Salz:0,6g

22.10.2021, Menü 1, Seelachs Kräuter Dillsauce Reis Gurkensalat Beerenkompott * Beerenkompott Dessert: a,a1,b,d,j * Dillsauce: d,e,l * Gurkensalat: d,l * Reis: e * Seelachs Kräutertopping: a,a1,b,i * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:594.98/142,2 | Fett:7,5g | davon gesättigte Fettsäuren:2,5g | Kohlenhydrate:14,3g | davon Zucker:3,5g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,8g

18.10.2021, Menü 2, Gemüseeintopf mit Tofu Vollkornbrötchen Birne * Birnen: keine * Gemüseeintopf (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

20.10.2021, 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

22.10.2021, Menü 3, Gemüsebratling Dillsauce Reis Gurkensalat Beerenkompott * Beerenkompott Dessert: a,a1,b,d,j * Dillsauce: d,e,l * Gemüsebratling: a,a1,a2,a3,b,e,j,l * Gurkensalat: d,l * Reis: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:419/100,3 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:2,1g | Kohlenhydrate:14,2g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:2,2g | Salz:0,7g