











Speiseplan

04.11.2019 - 10.11.2019
Standard

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



Montag 04.11.2019	Dienstag 05.11.2019	Mittwoch 06.11.2019	Donnerstag 07.11.2019	Freitag 08.11.2019
Rindersaftgulasch / Spätzle / Bunter Blattsalat / Heimdressing / Apfel  a,a1,b,d,e,j,l	Seelachs Müllerin / Kräuterschmand / Salzkartoffeln / Blumenkohl-Curcuma Salat / Quarkbällchen  a,a1,b,d,l	Linseneintopf / Wiener (Geflügel) / Vollkornbrötchen / Apfel-Quark-Speise  a,a1,a3,d,e,l	Rührei / Rahmspinat / Salzkartoffeln / Schokopudding  b,d,e,l	Gemüsesuppe / Ofenlasagne mit Rindfleisch / Mandarine  a,a1,a6,b,d,e,j,l
Gemüsegulasch / Spätzle / Bunter Blattsalat / Heimdressing / Apfel  a,a1,b,d,e,j,l		Linseneintopf / Wiener (vegetarisch) / Vollkornbrötchen / Apfel-Quark-Speise  a,a1,a3,b,d,e,f,j,l	Pfannkuchen Apfelmus Zimtucker Melone  a,a1,b,d	Gemüsesuppe / vegetarische Lasagne / Mandarine  a,a1,b,d,e,j,l
	Gegrilltes Gemüse / Kräuterschmand / Salzkartoffeln / Blumenkohl-Curcuma Salat / Quarkbällchen  a,a1,b,d,l			

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

Änderungen vorbehalten Kennzeichnung: a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a3=Roggen, a6=Gerste, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, l=Senf

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 04.11.2019 - 10.11.2019

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

04.11.2019, Menü 1, Rindersaftgulasch / Spätzle / Bunter Blattsalat / Heimatdressing / Apfel * Apfel: keine * Bunter Blattsalat: keine * Haus-Dressing: l * Rindersaftgulasch: a,a1,j * Spätzle: a,a1,b,d,e * Nährwerte: 100gr | Kcal:164,0kcal | F:3,0g | gesFS:0,9g | KH:26,0g | Zu:3,1g | Ew:7,4g | Salz:0,6g

05.11.2019, Menü 1, Seelachs Müllerin / Kräuterschmand / Salzkartoffeln / Blumenkohl-Curcuma Salat / Quarkbällchen * Blumenkohl-Curcuma Salat: d,l * Kräuterschmand: d,l * Quarkbällchen: a,a1,b,d * Salzkartoffeln: keine * Seelachs Muellerin 140g: a,a1 * Seelachs Muellerin 80g: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Kcal:110,6kcal | F:4,3g | gesFS:2,0g | KH:10,6g | Zu:1,9g | Ew:7,0g | Salz:1,0g

06.11.2019, Menü 1, Linseneintopf / Wiener (Geflügel) / Vollkornbrötchen / Apfel-Quark-Speise * Apfel-Quark-Speise: d * Linseneintopf: e,l * Vollkornbrötchen: a,a1,a3 * Wiener (Geflügel): e,l * Nährwerte: 100gr | Kcal:175,0kcal | F:3,5g | gesFS:1,1g | KH:22,0g | Zu:3,5g | Ew:10,9g | Salz:1,0g

07.11.2019, Menü 1, Rührei / Rahmspinat / Salzkartoffeln / Schokopudding * Rahmspinat: d,e,l * Rührei: b,d * Salzkartoffeln: keine * Schokopudding: d * Nährwerte: 100gr | Kcal:104,0kcal | F:4,8g | gesFS:1,6g | KH:10,3g | Zu:2,6g | Ew:4,4g | Salz:0,9g

08.11.2019, Menü 1, Gemüsesuppe / Ofenlasagne mit Rindfleisch / Mandarine * Gemüsesuppe: e,l * Mandarinen: keine * Ofenlasagne neu: a,a1,a6,b,d,e,j,l * Nährwerte: 100gr | Kcal:129,6kcal | F:5,4g | gesFS:2,0g | KH:12,8g | Zu:4,1g | Ew:6,5g | Salz:0,5g

04.11.2019, Menü 2, Gemüsegulasch / Spätzle / Bunter Blattsalat / Heimatdressing / Apfel * Apfel: keine * Bunter Blattsalat: keine * Gemüsegulasch: a,a1,e,j * Haus-Dressing: l * Spätzle: a,a1,b,d,e * Nährwerte: 100gr | Kcal:147,9kcal | F:2,5g | gesFS:0,6g | KH:25,6g | Zu:4,2g | Ew:4,9g | Salz:0,4g

06.11.2019, Menü 2, Linseneintopf / Wiener (vegetarisch) / Vollkornbrötchen / Apfel-Quark-Speise * Apfel-Quark-Speise: d * Linseneintopf: e,l * Vollkornbrötchen: a,a1,a3 * Wiener (vegetarisch): a,a1,b,e,f,j,l * Nährwerte: 100gr | Kcal:169,0kcal | F:3,9g | gesFS:0,5g | KH:20,8g | Zu:3,4g | Ew:9,9g | Salz:1,1g

07.11.2019, Menü 2, Pfannkuchen Apfelmus Zimtzucker Melone * Apfelmus: keine * Melone: keine * Pfannkuchen: a,a1,b,d * Zimtzucker: keine * Nährwerte: 100gr | Kcal:100,3kcal | F:1,3g | gesFS:0,4g | KH:19,9g | Zu:15,0g | Ew:1,9g | Salz:0,1g

08.11.2019, Menü 2, Gemüsesuppe / vegetarische Lasagne / Mandarine * Gemüsesuppe: e,l * Mandarinen: keine * Ofenlasagne neu (vegetarisch): a,a1,b,d,e,j,l * Nährwerte: 100gr | Kcal:84,3kcal | F:3,6g | gesFS:1,5g | KH:9,5g | Zu:3,5g | Ew:3,0g | Salz:0,4g

05.11.2019, Menü 3, Gegrilltes Gemüse / Kräuterschmand / Salzkartoffeln / Blumenkohl-Curcuma Salat / Quarkbällchen * Blumenkohl-Curcuma Salat: d,l * Gegrilltes Gemüse: keine * Kräuterschmand: d,l * Quarkbällchen: a,a1,b,d * Salzkartoffeln: keine * Nährwerte: 100gr | Kcal:101,5kcal | F:5,5g | gesFS:2,1g | KH:10,1g | Zu:3,9g | Ew:2,7g | Salz:0,8g