
















# Speiseplan

KW 46, 10.11.2025 - 16.11.2025

Standard

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



Montag 10.11.2025	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025
Putenschinkensahnesauce BIO Vollkorn Fusilli Gurkensalat BIO Birnen  d, e, l	Backfisch Zitronen-Dillsoße Gemüsereis aus BIO Reis Beerenkompott  a, a1, b, d, e, i, j, l	Putengeschnetzeltes in Apfelrahmsauce BIO Röstiecken Quarkbällchen  a, a1, b, d, e	BIO Pfannkuchen Bolognesesauce vegan Grießbrei Zimtucker  d, e	Bratwurst , Blumenkohlgemüse aus BIO Blumenkohl und Milch, Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch, Apfelquark  b, d, e, l
Tomatensoße Pasta BIO Vollkorn Fusilli Gurkensalat BIO Birnen  d, e, l	veganer Backfisch Zitronen-Dillsoße Gemüsereis aus BIO Reis Beerenkompott  a, a1, b, d, e, j, l	Gemüseulasch BIO Röstiecken Quarkbällchen  a, a1, b, d, e, j	BIO Pfannkuchen BIO Apfelmus Grießbrei Zimtucker  d	Geflügelbratwurst , Blumenkohlgemüse aus BIO Blumenkohl und Milch, Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch , Apfelquark  b, d, e, l
Schonkost  16, d, e		Schonkost  a, a1, b, d, e	Schonkost  a, a1, b, d, e	Vegetarische Bratwurst , Blumenkohlgemüse aus BIO Blumenkohl und Milch, Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch , Apfelquark  a, b, d, e, j, l
				Schonkost  b, d, 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, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, i=Fisch, j=Soja, k=Schalenfrüchte, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, l=Senf

## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 10.11.2025 - 16.11.2025

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

- 10.11.2025, Menü 1, Putenschinkensahnesauce BIO Vollkorn Fusilli Gurkensalat BIO Birnen \* Birne Bio: keine \* Fusilli Vollkorn Bio: keine \* Gurkensalat: d,l \* Putenschinkensahnesauce: d,e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,4 | Fett:8,6g | davon gesättigte Fettsäuren:5,1g | Kohlenhydrate:5,0g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:0,8g | Salz:1,1g
- 10.11.2025, Menü 2, Tomatensoße Pasta BIO Vollkorn Fusilli Gurkensalat BIO Birnen \* Birne Bio: keine \* Fusilli Vollkorn Bio: keine \* Gurkensalat: d,l \* Tomatensoße Pasta : e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:368.72/88,5 | Fett:6,8g | davon gesättigte Fettsäuren:3,6g | Kohlenhydrate:5,1g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:1,4g | Salz:1,1g
- 10.11.2025, Menü 5, Schonkost \* Fruchtpüree Pfirsich Maracuja: 16 \* Fusilli Vollkorn Bio: keine \* Putenschinkensahnesauce: d,e \* Rote Bete Salat: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:284.92/68,5 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:9,1g | davon Zucker:6,4g | Eiweiß:0,7g | Salz:0,6g
- 11.11.2025, Menü 2, Backfisch Zitronen-Dillsoße Gemüsereis aus BIO Reis Beerenkompott \* Backfisch: a,a1,b,i \* Beerenkompott Dessert: a,a1,b,d,j \* Gemüsereis Bio: e \* Zitronen-Dillsoße: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:389.67/93,6 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:8,1g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:5,4g | Salz:0,6g
- 11.11.2025, Menü 3, veganer Backfisch Zitronen-Dillsoße Gemüsereis aus BIO Reis Beerenkompott \* Beerenkompott Dessert: a,a1,b,d,j \* Gemüsereis Bio: e \* veganer Backfisch: keine \* Zitronen-Dillsoße: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:175.98/42,9 | Fett:1,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:6,0g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:0,6g | Salz:0,8g
- 12.11.2025, Menü 1, Putengeschnetzeltes in Apfelrahmsauce BIO Röstiecken Quarkbällchen \* Putengeschnetzeltes in Apfelrahmsauce: d,e \* Quarkbällchen: a,a1,b,d \* Röstiecken BIO: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:544.7/130,5 | Fett:6,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:11,0g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:7,5g | Salz:1,0g
- 12.11.2025, Menü 3, Gemüsegulasch BIO Röstiecken Quarkbällchen \* Gemüsegulasch: a,a1,e,j \* Quarkbällchen: a,a1,b,d \* Röstiecken BIO: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:301.68/72,4 | Fett:2,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:9,6g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,2g
- 12.11.2025, Menü 10, Schonkost \* Putengeschnetzeltes in Apfelrahmsauce: d,e \* Quarkbällchen: a,a1,b,d \* Röstiecken BIO: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:544.7/130,5 | Fett:6,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:11,0g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:7,5g | Salz:1,0g
- 13.11.2025, Menü 1, BIO Pfannkuchen Bolognesesauce vegan Grießbrei Zimtzucker \* Bolognesesauce vegan : e \* Grießbrei: d \* Pfannkuchen BIO: keine \* Zimtzucker: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:398.05/95,4 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:15,3g | davon Zucker:10,2g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,7g
- 13.11.2025, Menü 2, BIO Pfannkuchen BIO Apfelmus Grießbrei Zimtzucker \* Apfelmus BIO: keine \* Grießbrei: d \* Pfannkuchen BIO: keine \* Zimtzucker: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:632.69/151,6 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:2,2g | Kohlenhydrate:23,9g | davon Zucker:16,2g | Eiweiß:4,4g | Salz:0,1g
- 13.11.2025, Menü 4, Schonkost \* Bolognesesauce vegan : e \* Grießbrei: d \* Pfannkuchen: a,a1,b,d \* Zimtzucker: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:527.94/126,5 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:18,7g | davon Zucker:7,0g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,6g
- 14.11.2025, Menü 1, Bratwurst Blumenkohl Gemüse aus BIO Blumenkohl und Milch Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch Apfelquark \* Apfelquark: d \* Blumenkohl Gemüse Bio: b,d,e \* Bratwurst : e,l \* Stampfkartoffeln Bio: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:532.13/127,3 | Fett:6,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:10,7g | davon Zucker:8,7g | Eiweiß:5,2g | Salz:1,8g
- 14.11.2025, Menü 2, Geflügelbratwurst Blumenkohl Gemüse aus BIO Blumenkohl und Milch Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch Apfelquark \* Apfelquark: d \* Blumenkohl Gemüse Bio: b,d,e \* Geflügelbratwurst 100 g: e,l \* Stampfkartoffeln Bio: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:917.61/219,3 | Fett:17,4g | davon gesättigte Fettsäuren:5,6g | Kohlenhydrate:5,6g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:9,8g | Salz:2,0g
- 14.11.2025, Menü 3, Vegetarische Bratwurst Blumenkohl Gemüse aus BIO Blumenkohl und Milch Stampfkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Milch Apfelquark \* Apfelquark: d \* Blumenkohl Gemüse Bio: b,d,e \* Stampfkartoffeln Bio: d \* Vegetarische Bratwurst: a,b,e,j,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:888.28/212,7 | Fett:14,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:7,6g | Salz:1,2g
- 14.11.2025, Menü 10, Schonkost \* Apfelquark: d \* Blumenkohl Gemüse Bio: b,d,e \* Geflügelbratwurst 100 g: e,l \* Stampfkartoffeln Bio: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:917.61/219,3 | Fett:17,4g | davon gesättigte Fettsäuren:5,6g | Kohlenhydrate:5,6g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:9,8g | Salz:2,0g