











Speiseplan

KW 11, 14.03.2022 - 20.03.2022

Standard

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



Montag 14.03.2022	Dienstag 15.03.2022	Mittwoch 16.03.2022	Donnerstag 17.03.2022	Freitag 18.03.2022
Bandnudeln Putenschinkensahnesauce Möhrensalat Apfel  a,a1,b,d,e	Maissuppe Backfeta Ratatouillegemüse Blechkartoffeln Quarkbällchen  a,a1,b,d,e	Backfisch Gemüse CousCous Currydipp Birnen  1, a,a1,b,d,e,i,j,l	Möhren-Ingwersuppe Kartoffel-Gemüse Auflauf Thymiansoße Banane  a,a1,d,e,l	Reisfleisch Tomatensoße Krautsalat Grießbrei Zimtucker  d,e,l
Bandnudeln Erbsen-Tofu-Sahnesauce Möhrensalat Apfel  a,a1,b,d,e,j	Schonkost  a,a1,b,d,e	Blumenkohlbratling Gemüse CousCous Currydipp Birnen  1, a,a1,b,d,e,j,l		
				Gemüsereis Tomatensoße Krautsalat Grießbrei Zimtucker  d,e,l
			Schonkost  16, a,a1,d,e,l	

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

Änderungen vorbehalten Kennzeichnung: 1=Farbstoff, 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 14.03.2022 - 20.03.2022

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

14.03.2022, Menü 1, Bandnudeln Putenschinkensahnesauce Möhrensalat Apfel * Apfel: keine * Bandnudeln: a,a1,b * Möhrensalat: keine * Putenschinkensahnesauce: d,e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:490.23/117,5 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:18,8g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,4g

15.03.2022, Menü 1, Maissuppe Backfeta Ratatouillegemüse Blechkartoffeln Quarkbällchen * Backfeta : a,a1,d * Blechkartoffeln: keine * Maissuppe: e * Quarkbällchen: a,a1,b,d * Ratatouillegemüse: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:544.7/130,1 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:2,2g | Kohlenhydrate:13,5g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:4,6g | Salz:1,0g

16.03.2022, Menü 1, Backfisch Gemüse CousCous Currydipp Birnen * Backfisch: a,a1,b,i * Birnen: keine * Currydipp: 1, b,d,j,l * Gemüse CousCous: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:611.74/146,7 | Fett:6,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:16,8g | davon Zucker:6,7g | Eiweiß:6,3g | Salz:0,5g

17.03.2022, Menü 1, Möhren-Ingwersuppe Kartoffel-Gemüse Auflauf Thymiansoße Banane * Banane: keine * Kartoffel-Gemüse Auflauf: a,a1,d,e,l * Möhren-Ingwersuppe: e * Thymiansoße: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:389.67/93,0 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:13,4g | davon Zucker:7,5g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,5g

18.03.2022, Menü 1, Reisfleisch Tomatensoße Krautsalat Grießbrei Zimtzucker * Grießbrei: d * Krautsalat : l * Reisfleisch: e * Tomatensoße Pasta : e * Zimtzucker: keine * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:561.46/134,1 | Fett:4,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,7g | Kohlenhydrate:16,1g | davon Zucker:5,5g | Eiweiß:5,9g | Salz:0,5g

14.03.2022, Menü 2, Bandnudeln Erbsen-Tofu-Sahne Sauce Möhrensalat Apfel * Apfel: keine * Bandnudeln: a,a1,b * Erbsen-Tofu-Sahne Sauce: d,e,j * Möhrensalat: keine * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:523.75/125,6 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:19,4g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,2g

15.03.2022, Menü 2, Schonkost * Backfeta : a,a1,d * Blechkartoffeln: keine * Maissuppe: e * Quarkbällchen: a,a1,b,d * Ratatouillegemüse: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:544.7/130,1 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:2,2g | Kohlenhydrate:13,5g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:4,6g | Salz:1,0g

16.03.2022, Menü 2, Blumenkohlbratling Gemüse CousCous Currydipp Birnen * Birnen: keine * Blumenkohlbratling: a,a1,d * Currydipp: 1, b,d,j,l * Gemüse CousCous: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:674.59/161,5 | Fett:8,8g | davon gesättigte Fettsäuren:2,2g | Kohlenhydrate:17,9g | davon Zucker:7,4g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,9g

18.03.2022, Menü 3, Gemüsereis Tomatensoße Krautsalat Grießbrei Zimtzucker * Gemüsereis: e * Grießbrei: d * Krautsalat : l * Tomatensoße Pasta : e * Zimtzucker: keine * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:469.28/112,6 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:2,0g | Kohlenhydrate:16,9g | davon Zucker:5,0g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,5g

17.03.2022, Menü 10, Schonkost * Fruchtojoghurt: 16, d * Kartoffel-Gemüse Auflauf: a,a1,d,e,l * Möhren-Ingwersuppe: e * Thymiansoße: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:377.1/90,5 | Fett:4,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:9,7g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,6g