

| | TAGESMENÜ | | DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ | | DAS BEWUSSTE MENÜ | |
|---------------------|---|--------------------------|---|-------------------|--|------------|
| | | BE | | BE | | BE |
| MO 06.01. | Grießsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat | 0,5 2,7 | Hühnersuppe mit Nudeln KALBFLEISCH in Wurzelsauce mit Hörnchen | 0,7 5,4 | Eisprudelsuppe SCHWEINSBRATEN mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat | 0,1 1,7 |
| | Allergene: A,C,G,L | kcal 618 | Allergene: A,C,G,L | kcal 610 | Allergene: A,C,G | kcal 492 |
| DI 07.01. | Eisprudelsuppe HÜNERSCHNITZEL in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis | 0,1 4,4 | Grießsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln | 0,5 2,6 | Gärtnerinnensuppe BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce | 0,3 2,5 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 586 | Allergene: A,C,G,L | kcal 371 | Allergene: A,C,D,G,L | kcal 509 |
| MI 08.01. | Zwiebelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln | 0,2 2,6 | Gärtnerinnensuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce | 0,3 5,6 | Kräutertropfteigsuppe HÜNERSCHNITZEL in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis | 0,6 4,4 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 366 | Allergene: A,C,G,L | kcal 634 | Allergene: A,C,G | kcal 598 |
| DO 09.01. | Kohlrabicremesuppe APFEL-MOHNSCHMARREN Zwetschkenkompott Staubzucker | 0,4 7,8 2,0 0,8 | Eisprudelsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat | 0,1 2,7 | Zwiebelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln | 0,2 2,6 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 827 | Allergene: A,C,G | kcal 633 | Allergene: A,C,G | kcal 366 |
| FR 10.01. | Kräutertropfteigsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln | 0,6 2,7 | Kohlrabicremesuppe SCHWEINSGESCHNETZELTES IN KRÄUTERRAHMSAUCE mit Reis | 0,4 3,9 | Hühnersuppe mit Nudeln MOSTVIERTLER APFELSCHMARREN | 0,7 5,4 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 489 | Allergene: A,G | kcal 631 | Allergene: A,C,G,L | kcal 590 |
| SA 11.01. | Hühnersuppe mit Nudeln BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce | 0,7 2,5 | Teigreißsuppe EIERHÖRNCHEN Roter Rübensalat | 1,1 5,7 0,8 | Kohlrabicremesuppe SPAGHETTI mit Sojabolognese mit Hartkäse | 0,4 4,9 |
| | Allergene: A,C,D,G,L | kcal 533 | Allergene: A,C,G | kcal 621 | Allergene: A,C,F,G,L | kcal 446 |
| SO 12.01. | Gärtnerinnensuppe SCHWEINSBRATEN mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat | 0,3 1,7 | Kräutertropfteigsuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln | 0,6 3,7 | Grießsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln | 0,5 2,7 |
| | Allergene: A,C,G,L | kcal 470 | Allergene: A,C,G,L | kcal 666 | Allergene: A,C,G,L | kcal 463 |

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET



Das Tagesmenü

Beliebte traditionelle Speisen, für all jene, die die österreichische und internationale Küche lieben!

Das leichte Vollkostmenü

Schonend gekocht und mild gewürzt.

Das bewusste Menü

Unterstützt Sie bei einer ausgewogenen Ernährung.



Eine empfohlene Wahl der Diabetes Initiative Österreich

EW Extra Weich

SF Schweinefleischfrei

In diesen weißen Kreisen können Sie Ihren persönlichen Wochenplan ankreuzen

JEDE WOCHEN EIN BESONDERES EXTRA IM WOCHENPAKET!

Frisches Obst, Milchprodukte, Getränke, süße Überraschungen

VITALTIPP

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich! Am besten dafür geeignet sind Wasser, Mineralwasser, stark verdünnte Obstsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 13.01. - 19.01.2020 (KW 03)

| | TAGESMENÜ | | DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ | | DAS BEWUSSTE MENÜ | |
|---------------------|--|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| | | BE | | BE | | BE |
| MO 13.01. | Leberknödelsuppe KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN mit Gemüse Andalusia | 0,6 3,2 | Hühnersuppe mit Grießnockerln MATROSENFLEISCH mit Spiralen | 0,6 4,9 | Maiscremesuppe ASIATISCHE HÜHNERPFANNE mit Reis | 1,3 5,1 |
| | Allergene: A,C,G,L | kcal 511 | Allergene: A,C,G,L | kcal 704 | Allergene: A,F,G | kcal 650 |
| DI 14.01. | Buchstabensuppe GRIEßAUFLAUF mit Pflirsichragout | 0,7 5,6 | Klare Suppe mit Frittaten SPINATRAVIOLI in Tomatensauce | 0,1 0,7 5,1 | Hühnersuppe mit Grießnockerln GEMÜSELASAGNE mit Tomatensauce | 0,6 5,8 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 578 | Allergene: A,C,G | kcal 434 | Allergene: A,C,G,L | kcal 543 |
| MI 15.01. | Maiscremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse | 1,3 4,8 | Buchstabensuppe GRIEßAUFLAUF mit Pflirsichragout | 0,7 5,6 | Klare Suppe Backerbsen MATROSENFLEISCH mit Spiralen | 0,1 0,6 4,9 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 636 | Allergene: A,C,G | kcal 578 | Allergene: A,C,G,L | kcal 706 |
| DO 16.01. | Hühnersuppe mit Grießnockerln ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln | 0,6 3,3 | Kartoffelcremesuppe GEMÜSELASAGNE mit Tomatensauce | 0,7 5,8 | Kürbiscresmesuppe KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN mit Gemüse Andalusia | 0,6 3,2 |
| | Allergene: A,C,D,G,L | kcal 612 | Allergene: A,G | kcal 558 | Allergene: A,C,G,L | kcal 606 |
| FR 17.01. | Kartoffelcremesuppe ASIATISCHE HÜHNERPFANNE mit Reis | 0,7 5,1 | Hühnersuppe mit Nudeln GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis | 0,7 3,2 | Buchstabensuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkartoffeln | 0,7 2,2 |
| | Allergene: A,F,G | kcal 613 | Allergene: A,C,G,L | kcal 422 | Allergene: A,L | kcal 410 |
| SA 18.01. | Kürbiscresmesuppe MATROSENFLEISCH mit Spiralen | 0,6 4,9 | Klare Suppe Backerbsen ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln | 0,1 0,6 3,3 | Kartoffelcremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse | 0,7 4,8 |
| | Allergene: A,G,L | kcal 782 | Allergene: A,C,D,G | kcal 614 | Allergene: A,C,G | kcal 599 |
| SO 19.01. | Klare Suppe Backerbsen CHAMPIGNONSCHNITZEL mit Kräuterreis | 0,1 0,6 3,8 | Maiscremesuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkartoffeln | 1,3 2,2 | Leberknödelsuppe GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis | 0,6 3,2 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 618 | Allergene: A,G,L | kcal 498 | Allergene: A,C,G | kcal 441 |

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.

SAMARITERBUND
WIEN



Winkeläckerweg 2
1210 Wien

Tel. (01) 89 145-173

Mail: menueservices@samariterbund.net

www.menueservices.at

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung:

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|----------------|
| A - glutenhaltiges Getreide | E - Erdnuss | L - Sellerie | P - Lupinen |
| B - Krebstiere | F - Soja | M - Senf | R - Weichtiere |
| C - Ei | G - Milch od. Laktose | N - Sesam | |
| D - Fisch | H - Schalenfrüchte | O - Sulfite | |

ZUBEREITUNGSTIPP

Wärmen Sie die gekühlten Speisen in der Mikrowelle, im Backrohr oder im Wasserbad. Auf dem Etikett jeder Speise finden Sie die genauen Angaben für die Zubereitung (Temperatur, Zeit).

| | TAGESMENÜ | | DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ | | DAS BEWUSSTE MENÜ | |
|---------------------|---|------------|---|-------------------|--|------------|
| | | BE | | BE | | BE |
| MO 20.01. | Teigmuschelsuppe LEBERKÄSE GEBRATEN mit Cremespinat und Salzkartoffeln | 0,6 2,9 | Kräutertropfteigsuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis | 0,6 5,9 | Gärtnerinnensuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln | 0,3 2,8 |
| | Allergene: A,G | kcal 521 | Allergene: A,C,G | kcal 718 | Allergene: A,C,G,L,M | kcal 495 |
| DI 21.01. | Lauchcremesuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis | 0,5 5,7 | Teigmuschelsuppe RAHMFLIECH mit Hörnchen | 0,6 5,4 | Karfiolsuppe KAISERSCHMARREN mit Apfelmus | 0,5 6,5 |
| | Allergene: A,C,D,F,G,L | kcal 579 | Allergene: A,G | kcal 693 | Allergene: A,C,G | kcal 687 |
| MI 22.01. | Kräutertropfteigsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce | 0,6 6,8 | Lauchcremesuppe EIERNOCKERL Roter Rübensalat | 0,5 6,0 0,8 | Linsensuppe mit Speck PENNE mit Tomatensauce | 0,2 4,7 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 657 | Allergene: A,C,G | kcal 775 | Allergene: A,C,L | kcal 486 |
| DO 23.01. | Karfiolsuppe NUDEL-KÄSEAUFLAUF mit Tomatenragout | 0,5 5,5 | Eisprudelsuppe PENNE mit Tomatensauce | 0,1 4,7 | Lauchcremesuppe SPINATPALATSCHINKEN mit Käsesauce | 0,5 3,3 |
| | Allergene: A,C,G | kcal 642 | Allergene: A,C | kcal 428 | Allergene: A,C,G | kcal 604 |
| FR 24.01. | Gelbe Rübensuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen | 0,6 4,2 | Karfiolsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce | 0,5 6,8 | Gelbe Rübensuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis | 0,6 5,9 |
| | Allergene: A,G,L | kcal 553 | Allergene: A,C,G | kcal 707 | Allergene: A,C,G,L | kcal 778 |
| SA 25.01. | Linsensuppe mit Speck SALONBEUSCHEL mit Serviettenknödel | 0,2 4,1 | Gärtnerinnensuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen | 0,3 4,2 | Teigmuschelsuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis | 0,6 5,7 |
| | Allergene: A,C,D,G,L,M | kcal 660 | Allergene: A,C,G,L | kcal 459 | Allergene: A,C,D,F,G,L | kcal 504 |
| SO 26.01. | Gärtnerinnensuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis | 0,3 5,9 | Gelbe Rübensuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln | 0,6 2,8 | Kräutertropfteigsuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen | 0,6 4,2 |
| | Allergene: A,C,G,L | kcal 685 | Allergene: A,C,G,L,M | kcal 589 | Allergene: A,C,G | kcal 493 |

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET



Das Tagesmenü

Beliebte traditionelle Speisen, für all jene, die die österreichische und internationale Küche lieben!

Das leichte Vollkostmenü

Schonend gekocht und mild gewürzt.

Das bewusste Menü

Unterstützt Sie bei einer ausgewogenen Ernährung.



Eine empfohlene Wahl der Diabetes Initiative Österreich

EW Extra Weich

SF Schweinefleischfrei

In diesen weißen Kreisen können Sie Ihren persönlichen Wochenplan ankreuzen

JEDE WOCH E IN BESONDERES EXTRA IM WOCHENPAKET!

Frisches Obst, Milchprodukte, Getränke, süße Überraschungen

VITALTIPP

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich! Am besten dafür geeignet sind Wasser, Mineralwasser, stark verdünnte Obstsaftsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 27.01. - 02.02.2020 (KW 05)

| | TAGESMENÜ | | DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ | | DAS BEWUSSTE MENÜ | |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| | BE | | BE | | BE | |
| MO 27.01. | Grießnockerlsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln | 0,6 3,4 (EW) | Kartoffelcremesuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree | 0,7 2,0 (SF) | Dillkräutersuppe CHILI CON CARNE mit Reis | 0,6 5,8 (EW) (SF) |
| | Allergene: A,C,G | kcal 631 | Allergene: A,G | kcal 504 | Allergene: A,G | kcal 753 |
| DI 28.01. | Dillkräutersuppe PENNE mit Pilzsauce mit Hartkäse | 0,6 4,7 (SF) | Hühnersuppe mit Nudeln BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout | 0,7 4,9 (EW) (SF) | Grießnockerlsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln | 0,6 3,4 (EW) |
| | Allergene: A,C,G | kcal 524 | Allergene: A,C,G,L | kcal 530 | Allergene: A,C,G | kcal 631 |
| MI 29.01. | Hühnersuppe mit Nudeln NUSS-SCHMARREN Birnenmus Staubzucker | 0,7 8,6 1,8 0,8 (SF) | Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse | 0,6 2,7 (EW) (SF) | Teigreissuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout | 1,1 4,9 (EW) (SF) |
| | Allergene: A,C,G,H,L | kcal 1169 | Allergene: A,C,D | kcal 405 | Allergene: A,C,G | kcal 543 |
| DO 30.01. | Kartoffelcremesuppe SURBRATEN mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut | 0,7 3,0 (SF) | Teigreissuppe RAHMGESCHNETZELTES VOM HUHN mit gedrehten Hörnchen | 1,1 4,5 (SF) | Selleriecremesuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree | 0,5 2,0 (SF) |
| | Allergene: A,C,G | kcal 711 | Allergene: A,C,G,L | kcal 750 | Allergene: A,G,L | kcal 457 |
| FR 31.01. | Selleriecremesuppe CHILI CON CARNE mit Reis | 0,5 5,8 (EW) (SF) | Dillkräutersuppe TAGLIATELLI mit Zucchini-ragout | 0,6 7,2 (EW) (SF) | Kartoffelcremesuppe PENNE mit Pilzsauce mit Hartkäse | 0,7 4,7 (SF) |
| | Allergene: A,G,L | kcal 729 | Allergene: A,G | kcal 643 | Allergene: A,C,G | kcal 547 |
| SA 01.02. | Teigreissuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout | 1,1 4,9 (EW) (SF) | Selleriecremesuppe TOPFENKNÖDEL mit Marillenröster Staubzucker | 0,5 7,9 0,8 (SF) | Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse | 0,6 2,7 (EW) (SF) |
| | Allergene: A,C,G | kcal 543 | Allergene: A,C,G,L | kcal 654 | Allergene: A,C,D | kcal 405 |
| SO 02.02. | Leberknödelsuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree | 0,6 2,0 (SF) | Grießnockerlsuppe KALBSBRATEN mit Reis und Babykarotten | 0,6 3,3 (SF) | Hühnersuppe mit Nudeln SURBRATEN mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut | 0,7 3,0 (SF) |
| | Allergene: A,C,G | kcal 473 | Allergene: A,C,G | kcal 561 | Allergene: A,C,L | kcal 661 |

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.



Tel. (01) 89 145-173
Mail: menueservices@samariterbund.net
www.menueservices.at

Winkeläckerweg 2
1210 Wien

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung:

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|----------------|
| A - glutenhaltiges Getreide | E - Erdnuss | L - Sellerie | P - Lupinen |
| B - Krebstiere | F - Soja | M - Senf | R - Weichtiere |
| C - Ei | G - Milch od. Laktose | N - Sesam | |
| D - Fisch | H - Schalenfrüchte | O - Sulfite | |

ZUBEREITUNGSTIPP

Wärmen Sie die gekühlten Speisen in der Mikrowelle, im Backrohr oder im Wasserbad. Auf dem Etikett jeder Speise finden Sie die genauen Angaben für die Zubereitung (Temperatur, Zeit).