

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 06.01.	Grießsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,5 2,7	Hühnersuppe mit Nudeln <b>KALBFLEISCH</b> in Wurzelsauce mit Hörnchen	0,7 5,4	Eisprudelsuppe <b>SCHWEINSBRATEN</b> 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
<b>DI</b> 07.01.	Eisprudelsuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,1 4,4	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,6	Gärtnerinnensuppe <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> 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
<b>MI</b> 08.01.	Zwiebelsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,2 2,6	Gärtnerinnensuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,3 5,6	Kräutertropfteigsuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> 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
<b>DO</b> 09.01.	Kohlrabicremesuppe <b>APFEL-MOHNSCHMARREN</b> Zwetschkenkompott Staubzucker	0,4 7,8 2,0 0,8	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,1 2,7	Zwiebelsuppe <b>OMELETTE</b> 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
<b>FR</b> 10.01.	Kräutertropfteigsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,6 2,7	Kohlrabicremesuppe <b>SCHWEINSGESCHNETZELTES</b> <b>IN KRÄUTERRAHMSAUCE</b> mit Reis	0,4 3,9	Hühnersuppe mit Nudeln <b>MOSTVIERTLER</b> <b>APFELSCHMARREN</b>	0,7 5,4
	Allergene: A,C,G	kcal 489	Allergene: A,G	kcal 631	Allergene: A,C,G,L	kcal 590
<b>SA</b> 11.01.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> mit Dillsauce	0,7 2,5	Teigreißsuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	1,1 5,7 0,8	Kohlrabicremesuppe <b>SPAGHETTI</b> 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
<b>SO</b> 12.01.	Gärtnerinnensuppe <b>SCHWEINSBRATEN</b> mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat	0,3 1,7	Kräutertropfteigsuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,7	Grießsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> 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
<b>MO</b> 13.01.	Leberknödelsuppe <b>KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN</b> mit Gemüse Andalusia	0,6 3,2	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 4,9	Maiscremesuppe <b>ASIATISCHE HÜHNERPFANNE</b> 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
<b>DI</b> 14.01.	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe mit Frittaten <b>SPINATRAVIOLI</b> in Tomatensauce	0,1 0,7 5,1	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>GEMÜSELASAGNE</b> 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
<b>MI</b> 15.01.	Maiscremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	1,3 4,8	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe Backerbsen <b>MATROSENFLEISCH</b> 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
<b>DO</b> 16.01.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe <b>GEMÜSELASAGNE</b> mit Tomatensauce	0,7 5,8	Kürbiscremesuppe <b>KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN</b> 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
<b>FR</b> 17.01.	Kartoffelcremesuppe <b>ASIATISCHE HÜHNERPFANNE</b> mit Reis	0,7 5,1	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,7 3,2	Buchstabensuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	0,7 2,2
	Allergene: A,F,G	kcal 613	Allergene: A,C,G,L	kcal 422	Allergene: A,L	kcal 410
<b>SA</b> 18.01.	Kürbiscremesuppe <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 4,9	Klare Suppe Backerbsen <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,1 0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe <b>SPAGHETTI</b> 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
<b>SO</b> 19.01.	Klare Suppe Backerbsen <b>CHAMPIGNONSCHNITZEL</b> mit Kräuterreis	0,1 0,6 3,8	Maiscremesuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	1,3 2,2	Leberknödelsuppe <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> 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



Tel. (01) 89 145-173  
Mail: [menueservices@samariterbund.net](mailto:menueservices@samariterbund.net)  
[www.menueservices.at](http://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).

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 20.01.	Teigmuschelsuppe <b>LEBERKÄSE GEBRATEN</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Kräutertropfteigsuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,6 5,9	Gärtnerinnensuppe <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> 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
<b>DI</b> 21.01.	Lauchcremesuppe <b>FISCHFILET POMODORE</b> in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,5 5,7	Teigmuschelsuppe <b>RAHMFLIECH</b> mit Hörnchen	0,6 5,4	Karfiolsuppe <b>KAISERSCHMARREN</b> 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
<b>MI</b> 22.01.	Kräutertropfteigsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,6 6,8	Lauchcremesuppe <b>EIERNOCKERL</b> Roter Rübensalat	0,5 6,0 0,8	Linsensuppe mit Speck <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,2 4,7
	Allergene: A,C,G	kcal 657	Allergene: A,C,G	kcal 775	Allergene: A,C,L	kcal 486
<b>DO</b> 23.01.	Karfiolsuppe <b>NUDEL-KÄSEAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,5 5,5	Eisprudelsuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,1 4,7	Lauchcremesuppe <b>SPINATPALATSCHINKEN</b> mit Käsesauce	0,5 3,3
	Allergene: A,C,G	kcal 642	Allergene: A,C	kcal 428	Allergene: A,C,G	kcal 604
<b>FR</b> 24.01.	Gelbe Rübensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen	0,6 4,2	Karfiolsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,5 6,8	Gelbe Rübensuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> 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
<b>SA</b> 25.01.	Linsensuppe mit Speck <b>SALONBEUSCHEL</b> mit Serviettenknödel	0,2 4,1	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen	0,3 4,2	Teigmuschelsuppe <b>FISCHFILET POMODORE</b> 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
<b>SO</b> 26.01.	Gärtnerinnensuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,3 5,9	Gelbe Rübensuppe <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,6 2,8	Kräutertropfteigsuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> 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 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 Obstsaftsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 27.01. - 02.02.2020 (KW 05)

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