

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 07.01.	Buchstabensuppe PENNE mit Tomatensauce	0,7 4,7	Bozener Gemüsesuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Eisprudelsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	0,1 4,8
	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 622
DI 08.01.	Maiscremesuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Kürbiscremesuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Buchstabensuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
	Allergene: A,C,G	kcal 711	Allergene: A,G,L	kcal 586	Allergene: A,C,L	kcal 722
MI 09.01.	Eisprudelsuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,1 6,4 0,8	Hühnersuppe mit Sternchen HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	1,3 5,5 0,8	Maiscremesuppe GEMÜSEPAELLA mit Tomatenragout	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G	kcal 635	Allergene: A,C,L	kcal 745	Allergene: A,G	kcal 562
DO 10.01.	Bozener Gemüsesuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,7 2,9	Grießsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	0,5 4,8	Hühnersuppe mit Sternchen HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 607	Allergene: A,C,G,L	kcal 482
FR 11.01.	Grießsuppe HOKIFILET in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,5 2,8	Buchstabensuppe PENNE mit Tomatensauce	0,7 4,7	Kürbiscremesuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,6 4,1
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 433	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 675
SA 12.01.	Kürbiscremesuppe SCHINKENFLECKERL überbacken Roter Rübensalat	0,6 5,2 0,8	Maiscremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4	Bozener Gemüsesuppe HOKIFILET in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,7 2,8
	Allergene: A,C,G,L	kcal 839	Allergene: A,C,G	kcal 546	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 449
SO 13.01.	Hühnersuppe mit Sternchen BLUNZENGRÖSTEL Karfiolsalat	1,3 3,6	Eisprudelsuppe KALBFLEISCH in Wurzelsauce mit Hörnchen	0,1 5,4	Grießsuppe GIRARDI-RINDSBRATEN mit Hörnchen	0,5 5,1
	Allergene: A,L	kcal 762	Allergene: A,C,G,L	kcal 608	Allergene: A,C,G,L	kcal 651

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

Extra Weich

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 Obstsaft oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 14.01. - 20.01.2019 (KW 03)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 14.01.	Teigmuschelsuppe GRAMMELKNÖDEL mit Gabelkraut	0,6 3,1	Karfiolsuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout	0,6 4,9	Kräutertropfteigsuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9
	Allergene: A,C,G	kcal 701	Allergene: A,G	kcal 591	Allergene: A,C,G,L	kcal 545
DI 15.01.	Karfiolsuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,6 9,1	Teigmuschelsuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout	0,6 4,9
	Allergene: A,C,G	kcal 867	Allergene: A,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,G,L	kcal 566
MI 16.01.	Kräutertropfteigsuppe BOHNENGULASCH mit Salzkartoffeln	0,6 2,3	Selleriecremesuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,6 9,1	Karfiolsuppe CHAMPIGNONSAUCE mit Serviettenknödeln	0,6 4,2
	Allergene: A,C	kcal 456	Allergene: A,C,G,L	kcal 811	Allergene: A,C,G	kcal 585
DO 17.01.	Knoblauchrahmsuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout	0,5 4,9	Dillkräutersuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,5	Teigmuschelsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,G	kcal 601	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
FR 18.01.	Selleriecremesuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE mit Reis	0,7 5,0	Knoblauchrahmsuppe ROLLGERSTE-GEMÜSELAIB- CHEN MIT ERBSENRAHM- sauce, Salzkartoffeln	0,5 5,8
	Allergene: A,G,L	kcal 496	Allergene: A,D,G	kcal 544	Allergene: A,G,L	kcal 581
SA 19.01.	Zucchini-cremesuppe SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE mit Reis	0,7 5,0	Hühnersuppe mit Grießnockerln HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,6 4,2	Selleriecremesuppe BOHNENGULASCH mit Salzkartoffeln	0,6 2,3
	Allergene: A,D,G	kcal 544	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 450
SO 20.01.	Hühnersuppe mit Grießnockerln PUSZTABRATEN mit Kartoffelpüree Fisolensalat	0,6 2,6 0,1	Kräutertropfteigsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 4,5
	Allergene: A,C,G,L	kcal 694	Allergene: A,C,L	kcal 502	Allergene: A,C,G,L	kcal 623

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.

SAMARITERBUND
WIEN
Kerschensteingasse 20
1120 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 21.01.	Teigreissuppe PIKANTE SEMMELLAIBCHEN mit warmem Krautsalat	1,1 3,5	Kohlrabicremesuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,5 3,0	Gärtnerinnensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,3 2,7
	Allergene: A,C,G	kcal 759	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 508	Allergene: A,C,G,L	kcal 611
DI 22.01.	Klare Rindsuppe mit Frittaten FISCHFILET NATUR in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,7 3,1	Teigreissuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	1,1 2,7	Rindsuppe mit Reibteig GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,7 2,4
	Allergene: A,B,C,D,G,L,R	kcal 502	Allergene: A,C,G	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 564
MI 23.01.	Hühnersuppe mit Nudeln APFELSTRUDEL mit Vanillesauce	0,7 8,1	Rindsuppe mit Reibteig SPAGHETTI BOLOGNESE	0,7 4,8	Kohlrabicremesuppe PIKANTE SEMMELLAIBCHEN mit warmem Krautsalat	0,5 3,5
	Allergene: A,C,G,L	kcal 704	Allergene: A,C,L	kcal 609	Allergene: A,C,G	kcal 735
DO 24.01.	Kartoffelcremesuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,8 2,7	Klare Rindsuppe mit Frittaten APFELSTRUDEL mit Vanillesauce	0,7 8,1	Hühnersuppe mit Nudeln SPAGHETTI BOLOGNESE mit Hartkäse	0,7 4,8
	Allergene: A,C,G	kcal 686	Allergene: A,C,G	kcal 739	Allergene: A,C,G,L	kcal 584
FR 25.01.	Gärtnerinnensuppe SALONBEUSCHEL mit Serviettenknödel	0,3 3,7	Kartoffelcremesuppe RAHMFLLEISCH mit Hörnchen	0,8 5,4	Teigreissuppe TOPFENGRIEBAUFLAUF mit Äpfeln und Pflirsichmus	1,1 3,5
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 552	Allergene: A,G	kcal 762	Allergene: A,C,G	kcal 526
SA 26.01.	Leberknödelsuppe RAHMFLLEISCH mit Hörnchen	0,7 5,4	Gärtnerinnensuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4	Kartoffelcremesuppe FISCHFILET NATUR in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,8 3,1
	Allergene: A,C,G	kcal 731	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 519
SO 27.01.	Rindsuppe mit Reibteig PAPRIKA GEFÜLLT in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 3,8	Hühnersuppe mit Nudeln GEKOCHTES RINDFLLEISCH mit Dillkartoffeln	0,7 1,8	Klare Rindsuppe mit Frittaten RAHMFLLEISCH mit Hörnchen	0,7 5,4
	Allergene: A,C,M	kcal 460	Allergene: A,C,G,L	kcal 361	Allergene: A,C,G	kcal 745

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 28.01. - 03.02.2019 (KW 05)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 28.01.	Klare Suppe Backerbsen GEMÜSERAHMLINSEN mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1	Gelbe Rübensuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,9 2,9	Maiscremesuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	1,3 2,5
		(SF)				(SF)
	Allergene: A,C,G,M	kcal 617	Allergene: A,G,L	kcal 544	Allergene: A,G	kcal 656
DI 29.01.	Hühnersuppe mit Sternchen HOKIFISCHFILET IN TOMATENSAUCE mit Reis	1,3 4,6	Kräutertropfteigsuppe MILCHREIS mit Beerenröster	0,6 7,8	Selleriecremesuppe KRAUTFLECKERL	0,6 4,9
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,D,G,L	kcal 611	Allergene: A,C,G	kcal 561	Allergene: A,C,G,L	kcal 439
MI 30.01.	Kräutertropfteigsuppe KALBSBÜTTERSCHNITZEL mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7	Rindsuppe mit Reibteig LASAGNE Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,7 4,8	Hühnersuppe mit Sternchen SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	1,3 2,9
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		
	Allergene: A,C,G,L	kcal 504	Allergene: A,C,G,L	kcal 509	Allergene: A,G,L	kcal 495
DO 31.01.	Zucchini-cremesuppe MOHNUDELN mit Apfelmus	0,7 9,3	Hühnersuppe mit Sternchen KALBSBÜTTERSCHNITZEL mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	1,3 2,7	Klare Suppe Backerbsen LASAGNE Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,1 0,6 4,8
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 758	Allergene: A,C,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,G,L	kcal 499
FR 01.02.	Selleriecremesuppe KRAUTFLECKERL	0,6 4,9	Klare Suppe Backerbsen HOKIFISCHFILET IN TOMATENSAUCE mit Reis	0,1 0,6 4,6	Rindsuppe mit Reibteig HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	0,7 3,4
		(EW) (SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 439	Allergene: A,C,D,G	kcal 625	Allergene: A,C,G	kcal 507
SA 02.02.	Rindsuppe mit Reibteig GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,5	Selleriecremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	0,6 3,4	Zucchini-cremesuppe GEMÜSERAHMLINSEN mit Semmelknödeln	0,7 4,1
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 616	Allergene: A,C,G,L	kcal 464	Allergene: A,C,G,M	kcal 627
SO 03.02.	Maiscremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4	Zucchini-cremesuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,5	Kräutertropfteigsuppe KALBSBÜTTERSCHNITZEL mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 546	Allergene: A,G	kcal 616	Allergene: A,C,G,L	kcal 504

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.

SAMARITERBUND
WIEN
Kerschensteingasse 20
1120 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).