

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 03.02.	Buchstabensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	0,7 4,8	Bozener Gemüsesuppe <b>MARILLENPALATSCHINKEN</b> Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Eisprudelsuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,1 2,4
	Allergene: A,C,G	kcal 625	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 515
<b>DI</b> 04.02.	Maiscremesuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	1,3 4,7	Grießnockerlsuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,6 2,4	Buchstabensuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,C,G	kcal 595	Allergene: A,C,L	kcal 723
<b>MI</b> 05.02.	Grießnockerlsuppe <b>PIKANTES PUTENRAGOUT</b> mit Hörnchen	0,6 5,3	Hühnersuppe mit Sternchen <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRÜSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G	kcal 665	Allergene: A,C,G,L	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 546
<b>DO</b> 06.02.	Bozener Gemüsesuppe <b>MARILLENPALATSCHINKEN</b> Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Grießsuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,5 5,5 0,8	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln <b>ZARTWEIZENRISOTTO</b> mit Gemüse	1,3 3,7
	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,L	kcal 706	Allergene: A,C,G,L	kcal 820
<b>FR</b> 07.02.	Grießsuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,5 2,7	Buchstabensuppe <b>HÜHNERBRÜSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	0,7 3,4	Grießnockerlsuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,6 4,1
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 444	Allergene: A,C,G	kcal 460	Allergene: A,C,G	kcal 640
<b>SA</b> 08.02.	Eisprudelsuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,1 5,5 0,8	Maiscremesuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	1,3 4,7	Bozener Gemüsesuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,7 2,7
	Allergene: A,C,L	kcal 721	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 460
<b>SO</b> 09.02.	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln <b>BLUNZENGRÖSTEL</b> Bohnensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,1 2,5	Grießsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	0,5 4,8
	Allergene: A,C,G,L	kcal 994	Allergene: A,C,G,L	kcal 469	Allergene: A,C,G,L	kcal 607

# 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!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 10.02.	Teigmuschelsuppe <b>GRAMMELKNÖDEL</b> mit Gabelkraut	0,6 3,1	Karfiolsuppe <b>SAFTFLEISCH</b> mit Hörnchen und Karottengemüse	0,5 3,9	Kräutertropfteigsuppe <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln	0,6 2,8
	Allergene: A,C,G	kcal 702	Allergene: A,G,L	kcal 609	Allergene: A,C,G	kcal 426
<b>DI</b> 11.02.	Karfiolsuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,5 9,1	Teigmuschelsuppe <b>HÜHNERRAGOUT</b> Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>SAFTFLEISCH</b> mit Hörnchen und Karottengemüse	0,8 3,9
	Allergene: A,C,G	kcal 866	Allergene: A,G,L	kcal 519	Allergene: A,C,L	kcal 587
<b>MI</b> 12.02.	Kräutertropfteigsuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,6 5,1	Selleriecremesuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,5 9,1	Karfiolsuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,5 4,2
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 551	Allergene: A,C,G,L	kcal 810	Allergene: A,C,G	kcal 581
<b>DO</b> 13.02.	Knoblauchrahmsuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET</b> in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,5 4,2	Dillkräutersuppe <b>POLPETTI</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,7	Teigmuschelsuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,C,G	kcal 572	Allergene: A,C,G,L	kcal 609	Allergene: A,L	kcal 475
<b>FR</b> 14.02.	Selleriecremesuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,5 1,9	Zucchini-cremesuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,7 5,1	Knoblauchrahmsuppe <b>GEMÜSENUDEL TASCHEN</b> mit gelber Paprikarahmsauce	0,5 1,4
	Allergene: A,G,L	kcal 495	Allergene: A,D,G,L	kcal 588	Allergene: A,C,G	kcal 347
<b>SA</b> 15.02.	Zucchini-cremesuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,7 4,2	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>HÜHNERBRUSTFILET</b> in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,8 4,2	Selleriecremesuppe <b>HÜHNERRAGOUT</b> Gärtnerinnen Art mit Reis	0,5 2,9
	Allergene: A,C,G	kcal 568	Allergene: A,C,L	kcal 539	Allergene: A,G,L	kcal 538
<b>SO</b> 16.02.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>PUSZTABRATEN</b> mit Kartoffelpüree Fisolensalat	0,8 2,6 0,1	Kräutertropfteigsuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe <b>POLPETTI</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 4,7
	Allergene: A,C,G,L	kcal 697	Allergene: A,C,L	kcal 501	Allergene: A,C,G,L	kcal 629

# 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).

Wochenpaket 17.02. - 23.02.2020 (KW 08)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 17.02.	Teigreissuppe <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,9 8,1	Kohlrabicremesuppe <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	0,4 4,8	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 721	Allergene: A,C,G,L	kcal 550	Allergene: A,C,G,L	kcal 493
<b>DI</b> 18.02.	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,7 3,1	Teigreissuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,9 2,7	Rindsuppe mit Reibteig <b>BOHNENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,7 2,3
	(SF)		(SF)			
	Allergene: A,B,C,D,G,L,R	kcal 502	Allergene: A,C,G	kcal 651	Allergene: A,C	kcal 493
<b>MI</b> 19.02.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>RAHMFLEISCH</b> mit Hörnchen	0,7 5,4	Rindsuppe mit Reibteig <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,7 2,8	Kohlrabicremesuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Dillkartoffeln	0,4 1,7
			(SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 710	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 566	Allergene: A,G	kcal 341
<b>DO</b> 20.02.	Kartoffelcremesuppe <b>BOHNENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,7 2,3	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>RAHMFLEISCH</b> mit Hörnchen	0,7 5,4	Hühnersuppe mit Nudeln <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,7 2,7
					(SF)	
	Allergene: A,G	kcal 496	Allergene: A,C,G	kcal 745	Allergene: A,C,G,L	kcal 634
<b>FR</b> 21.02.	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,3 2,7	Kartoffelcremesuppe <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,7 8,1	Teigreissuppe <b>TOPFENGRIEBAUFLAUF</b> mit Äpfeln und Pflirsichmus	0,9 3,5
	(SF)		(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 611	Allergene: A,G	kcal 754	Allergene: A,C,G	kcal 530
<b>SA</b> 22.02.	Leberknödelsuppe <b>GEBRATENE HÜHNERKEULE</b> mit Risipisi	0,6 2,7	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4	Kartoffelcremesuppe <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,7 3,1
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C	kcal 715	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 518
<b>SO</b> 23.02.	Rindsuppe mit Reibteig <b>PAPRIKA GEFÜLLT</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 3,8	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Dillkartoffeln	0,7 1,7	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>RAHMFLEISCH</b> mit Hörnchen	0,7 5,4
			(SF)			
	Allergene: A,C,M	kcal 459	Allergene: A,C,G,L	kcal 353	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 Obstsaften oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 24.02. - 01.03.2020 (KW 09)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 24.02.	Klare Suppe Backerbsen <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1	Gelbe Rübensuppe <b>LASAGNE</b> Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,6 4,8	Maiscremesuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	1,3 2,5
		(SF)		(EW) (SF)		
	Allergene: A,C,G,M	kcal 617	Allergene: A,G,L	kcal 532	Allergene: A,G,L	kcal 558
<b>DI</b> 25.02.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>SEELACHSWÜRFEL</b> IN DILLSAUCE mit Reis	1,3 5,0	Kräutertropfteigsuppe <b>MILCHREIS</b> mit Beerenröster	0,6 7,8	Selleriecremesuppe <b>KRAUTFLECKERL</b>	0,5 4,9
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,D,G,L	kcal 521	Allergene: A,C,G	kcal 561	Allergene: A,C,G,L	kcal 438
<b>MI</b> 26.02.	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7	Rindsuppe mit Reibteig <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,7 2,5	Hühnersuppe mit Sternchen <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	1,3 2,4
		(EW) (SF)				(SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 504	Allergene: A,C,G,L	kcal 518	Allergene: A,G,L	kcal 570
<b>DO</b> 27.02.	Zucchini-cremesuppe <b>MOHNUDELN</b> mit Apfelmus	0,7 9,3	Hühnersuppe mit Sternchen <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	1,3 2,7	Klare Suppe Backerbsen <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 783	Allergene: A,C,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,G,M	kcal 617
<b>FR</b> 28.02.	Selleriecremesuppe <b>KRAUTFLECKERL</b>	0,5 4,9	Klare Suppe Backerbsen <b>SEELACHSWÜRFEL</b> IN DILLSAUCE mit Reis	0,1 0,6 5,0	Rindsuppe mit Reibteig <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle Selleriesalat	0,7 3,4
		(EW) (SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 438	Allergene: A,C,D,G	kcal 535	Allergene: A,C,G,L	kcal 626
<b>SA</b> 29.02.	Rindsuppe mit Reibteig <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4	Selleriecremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle Selleriesalat	0,5 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>LASAGNE</b> Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,7 4,8
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 595	Allergene: A,C,G,L	kcal 582	Allergene: A,G,L	kcal 508
<b>SO</b> 01.03.	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle Selleriesalat	1,3 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 665	Allergene: A,G	kcal 594	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



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).