

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 05.03.	Grießsuppe <b>APFEL-MOHNSCHMARREN</b> Zwetschkenkompott Staubzucker	0,5 7,8 2,0 0,8	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,8 5,4	Eisprudelsuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,1 5,7 0,8
	Allergene: A,C,G,L	kcal 821	Allergene: A,C,F,L	kcal 463	Allergene: A,C,G	kcal 610
<b>DI</b> 06.03.	Eisprudelsuppe <b>GERÖSTETE LEBER</b> von der Pute mit Petersilkkartoffeln	0,1 3,8	Grießsuppe <b>SCHWEINSGESCHNETZELTES</b> <b>IN KRÄUTERRAHMSAUCE</b> mit Reis	0,5 3,9	Gärtnerinnensuppe <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> mit Dillsauce	0,4 2,5
	Allergene: C	kcal 472	Allergene: A,C,G,L	kcal 625	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 508
<b>MI</b> 07.03.	Zwiebelsuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,5 5,7 0,8	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,4 2,7	Hühnersuppe mit Nudeln <b>CEVAPCICI</b> mit Letscho und Reis	0,8 5,8
	Allergene: A,C,G	kcal 591	Allergene: A,C,G,L	kcal 498	Allergene: A,C,L,M	kcal 650
<b>DO</b> 08.03.	Kohlrabicremesuppe <b>TAFELSPITZ</b> Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren	0,5 2,4	Eisprudelsuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,1 5,6	Zwiebelsuppe <b>SCHOPFBRATEN</b> mit Serviettenknödeln	0,5 3,6
	Allergene: A,G,L,O	kcal 435	Allergene: A,C,G	kcal 656	Allergene: A,C,G	kcal 585
<b>FR</b> 09.03.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>CEVAPCICI</b> mit Letscho und Reis	0,8 5,8	Kohlrabicremesuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,6	Kräutertropfteigsuppe <b>MOSTVIERTLER</b> <b>APFELSCHMARREN</b>	0,6 5,4
	Allergene: A,C,L,M	kcal 650	Allergene: A,C,G	kcal 377	Allergene: A,C,G	kcal 600
<b>SA</b> 10.03.	Kräutertropfteigsuppe <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> mit Dillsauce	0,6 2,5	Teigreißsuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	1,1 5,7 0,8	Kohlrabicremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese mit Hartkäse	0,5 5,4
	Allergene: A,C,D,G	kcal 543	Allergene: A,C,G	kcal 624	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 475
<b>SO</b> 11.03.	Gärtnerinnensuppe <b>SCHOPFBRATEN</b> mit Serviettenknödeln	0,4 3,6	Kräutertropfteigsuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,9	Grießsuppe <b>TAFELSPITZ</b> Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren	0,5 2,4
	Allergene: A,C,G,L	kcal 580	Allergene: A,C,G,L	kcal 576	Allergene: A,C,G,L,O	kcal 429

# 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 12.03. - 18.03.2018 (KW 11)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 12.03.	Leberknödelsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kümmelkartoffeln und Kohl	0,7 2,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,7 3,6	Maiscremesuppe <b>HÜHNERSCHNITZEL</b> in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	1,3 4,4
	Allergene: A,C,G	kcal 584	Allergene: A,C,G,L	kcal 474	Allergene: A,G	kcal 675
<b>DI</b> 13.03.	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pflirsichragout	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	0,7 5,8
	Allergene: A,C,G	kcal 578	Allergene: A,C,G	kcal 434	Allergene: A,C,G,L	kcal 543
<b>MI</b> 14.03.	Selleriecremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	0,6 5,1	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pflirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe Backerbsen <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,1 0,6 5,1
	Allergene: A,C,G,L	kcal 585	Allergene: A,C,G	kcal 578	Allergene: A,C,G,L	kcal 717
<b>DO</b> 15.03.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>KOHLRABIGEMÜSE</b> mit Kartoffellaibchen	0,7 3,3	Selleriecremesuppe <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 5,1	Kürbiscresmesuppe <b>SPINATPALATSCHINKEN</b> mit Käsesauce	0,6 3,4
	Allergene: A,C,G,L	kcal 395	Allergene: A,G,L	kcal 684	Allergene: A,C,G,L	kcal 651
<b>FR</b> 16.03.	Maiscremesuppe <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	1,3 3,3	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEMÜSELASAGNE</b> mit Tomatensauce	0,8 5,8	Selleriecremesuppe <b>KOHLRABIGEMÜSE</b> mit Kartoffellaibchen	0,6 3,3
	Allergene: A,D,G	kcal 664	Allergene: A,C,G,L	kcal 508	Allergene: A,G,L	kcal 365
<b>SA</b> 17.03.	Kürbiscresmesuppe <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 5,1	Klare Suppe Backerbsen <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,1 0,6 3,3	Buchstabensuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	0,7 5,1
	Allergene: A,G,L	kcal 793	Allergene: A,C,D,G	kcal 614	Allergene: A,C,G	kcal 580
<b>SO</b> 18.03.	Klare Suppe Backerbsen <b>HÜHNERSCHNITZEL</b> in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,1 0,6 4,4	Maiscremesuppe <b>KALBFLEISCH</b> in Wurzelsauce mit Hörnchen	1,3 5,4	Leberknödelsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kümmelkartoffeln und Kohl	0,7 2,9
	Allergene: A,C,G	kcal 625	Allergene: A,G,L	kcal 697	Allergene: A,C,G	kcal 584

# 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](mailto:menueservices@samariterbund.net)  
[www.menueservices.at](http://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
<b>MO</b> 19.03.	Teigmuschelsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,6 6,8	Kräutertropfteigsuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout	0,6 7,2	Gärtnerinnensuppe <b>FIOLENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,4 4,2
		(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 630	Allergene: A,C,G	kcal 626	Allergene: A,C,G,L	kcal 362
<b>DI</b> 20.03.	Lauchcremesuppe <b>FIOLENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,7 4,2	Teigmuschelsuppe <b>EIERNÖCKERL</b> Roter Rübensalat	0,6 6,0 0,8	Karfiolsuppe <b>RAHMFLEISCH</b> mit Hörnchen Roter Rübensalat	0,6 5,4 0,8
		(EW) (SF)		(SF)		
	Allergene: A,G	kcal 448	Allergene: A,C,G	kcal 700	Allergene: A,G	kcal 832
<b>MI</b> 21.03.	Kräutertropfteigsuppe <b>GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,6 3,0	Lauchcremesuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,7 2,7	Linsensuppe mit Speck <b>KAISERSCHMARREN</b> mit Apfelmus	1,1 6,7
		(SF)		(EW) (SF)		(EW)
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 529	Allergene: A,C,G,L	kcal 555	Allergene: A,C,G,L	kcal 732
<b>DO</b> 22.03.	Karfiolsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7	Eisprudelsuppe <b>RAHMFLEISCH</b> mit Hörnchen	0,1 5,4	Lauchcremesuppe <b>NUDEL-KÄSEAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,7 5,3
		(EW) (SF)				(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 554	Allergene: A,C,G	kcal 709	Allergene: A,C,G	kcal 635
<b>FR</b> 23.03.	Gelbe Rübensuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsoße und Salzkartoffeln	0,9 2,8	Karfiolsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,6 6,8	Gelbe Rübensuppe <b>GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,9 3,0
		(EW) (SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 522	Allergene: A,C,G	kcal 708	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 591
<b>SA</b> 24.03.	Linsensuppe mit Speck <b>NUDEL-KÄSEAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	1,1 5,3	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen	0,4 4,7	Teigmuschelsuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsoße und Salzkartoffeln	0,6 2,8
		(EW)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 632	Allergene: A,C,G,L	kcal 460	Allergene: A,D,G,M	kcal 432
<b>SO</b> 25.03.	Gärtnerinnensuppe <b>GEBRATENE HÜHNERKEULE</b> mit Risipisi Roter Rübensalat	0,4 2,7 0,8	Gelbe Rübensuppe <b>GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,9 3,0	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,L	kcal 733	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 591	Allergene: A,C,G,L	kcal 504

# 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 26.03. - 01.04.2018 (KW 13)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 26.03.	Grießnockerlsuppe <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln	0,6 3,3	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,8 2,4	Dillkräutersuppe <b>KALBSBRATEN</b> mit Reis und Babykarotten	0,6 3,3
	Allergene: A,C,G	kcal 377	Allergene: A,C,G,L	kcal 517	Allergene: A,G	kcal 532
<b>DI</b> 27.03.	Dillkräutersuppe <b>SURBRATEN</b> mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut	0,6 3,4	Kartoffelcremesuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> <b>ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree	0,8 2,0	Grießnockerlsuppe <b>PENNE</b> mit grünem Spargel	0,6 4,7
	Allergene: A,C,G	kcal 566	Allergene: A,G	kcal 505	Allergene: A,C,G	kcal 608
<b>MI</b> 28.03.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>KAISERSCHMARREN</b> Erdbeermus Staubzucker	0,8 8,2 2,3 0,8	Kräutertropfteigsuppe <b>SEELACHSWÜRFEL</b> <b>IN DILLSAUCE</b> mit Reis	0,6 5,0	Teigreissuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> <b>ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree	1,1 2,0
	Allergene: A,C,G,L	kcal 966	Allergene: A,C,D,G	kcal 508	Allergene: A,C,G	kcal 466
<b>DO</b> 29.03.	Kartoffelcremesuppe <b>LEBERKÄSE GEBRATEN</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,8 2,9	Teigreissuppe <b>PENNE</b> mit grünem Spargel	1,1 4,7	Selleriecremesuppe <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln	0,6 3,3
	Allergene: A,G	kcal 590	Allergene: A,C,G	kcal 543	Allergene: A,G,L	kcal 304
<b>FR</b> 30.03.	Selleriecremesuppe <b>PENNE</b> mit grünem Spargel	0,6 4,7	Dillkräutersuppe <b>KALBSBRATEN</b> mit Reis und Babykarotten	0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe <b>SURBRATEN</b> mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut	0,8 3,4
	Allergene: A,C,G,L	kcal 535	Allergene: A,G	kcal 532	Allergene: A,C,G	kcal 591
<b>SA</b> 31.03.	Teigreissuppe <b>KALBSBRATEN</b> mit Reis und Babykarotten	1,1 3,3	Selleriecremesuppe <b>TOPFENKNÖDEL</b> mit Marillenröster Staubzucker	0,6 7,1 0,8	Kräutertropfteigsuppe <b>SEELACHSWÜRFEL</b> <b>IN DILLSAUCE</b> mit Reis	0,6 5,0
	Allergene: A,C,G	kcal 518	Allergene: A,C,G,L	kcal 624	Allergene: A,C,D,G	kcal 508
<b>SO</b> 01.04.	Leberknödelsuppe <b>OSTERSCHINKEN</b> mit Wurzelgemüse u. Kartoffel-Krenpüree	0,7 2,5	Grießnockerlsuppe <b>SAFTFLEISCH</b> mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9	Hühnersuppe mit Nudeln <b>OSTERSCHINKEN</b> mit Wurzelgemüse u. Kartoffel-Krenpüree	0,8 2,5
	Allergene: A,C,G,L	kcal 538	Allergene: A,C,L	kcal 627	Allergene: A,C,G,L	kcal 517

# 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](mailto:menueservices@samariterbund.net)  
[www.menueservices.at](http://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).