

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 04.03.	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
		EW SF		SF		EW SF
	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 622
DI 05.03.	Maiscremesuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Grießnockerlsuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Buchstabensuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
		EW SF				
	Allergene: A,C,G	kcal 711	Allergene: A,C,G,L	kcal 550	Allergene: A,C,L	kcal 722
MI 06.03.	Grießnockerlsuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,6 6,4 0,8	Hühnersuppe mit Sternchen HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	1,3 5,5 0,8	Maiscremesuppe GEMÜSEPAELLA mit Tomatenragout	1,3 3,4
		SF				EW SF
	Allergene: A,C,G	kcal 715	Allergene: A,C,L	kcal 745	Allergene: A,G	kcal 562
DO 07.03.	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
				EW SF		SF
	Allergene: A,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 607	Allergene: A,C,G,L	kcal 482
FR 08.03.	Grießsuppe HOKIFILET in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,5 2,8	Buchstabensuppe PENNE mit Tomatensauce	0,7 4,7	Grießnockerlsuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,6 4,1
		EW SF		EW SF		EW SF
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 433	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G	kcal 640
SA 09.03.	Eisprudelsuppe SCHINKENFLECKERL überbacken Roter Rübensalat	0,1 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
				SF		EW SF
	Allergene: A,C,G	kcal 724	Allergene: A,C,G	kcal 546	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 449
SO 10.03.	Hühnersuppe mit Sternchen BLUNZENGRÖSTEL Bohnensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe KALBFLEISCH in Wurzelsauce mit Hörnchen	0,1 5,4	Grießsuppe GIRARDI-RINDSBRATEN mit Hörnchen	0,5 5,1
				EW SF		SF
	Allergene: A,L	kcal 861	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

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 Obstsaft e oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 11.03. - 17.03.2019 (KW 11)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 11.03.	Teigmuschelsuppe ENNSTALER BAUERNKNÖDEL auf Speck-Sauerkraut	0,6 4,1	Karfiolsuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9	Kräutertropfteigsuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9
	Allergene: A,C,G	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 610	Allergene: A,C,G,L	kcal 545
DI 12.03.	Karfiolsuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,6 9,1	Teigmuschelsuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9
	Allergene: A,C,G	kcal 867	Allergene: A,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,L	kcal 585
MI 13.03.	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 14.03.	Knoblauchrahmsuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,5 3,9	Dillkräutersuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,5	Teigmuschelsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,G,L	kcal 620	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
FR 15.03.	Selleriecremesuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe ALASKA-SEELACHS MÜLLERIN-ART mit Gemüse und Reis	0,7 4,2	Knoblauchrahmsuppe ROLLGERSTE-GEMÜSELAIB- CHEN MIT ERBSENRAHM- sauce, Salzkartoffeln	0,5 5,8
	Allergene: A,G,L	kcal 496	Allergene: A,D,G	kcal 571	Allergene: A,G,L	kcal 581
SA 16.03.	Zucchini-cremesuppe ALASKA-SEELACHS MÜLLERIN-ART mit Gemüse und Reis	0,7 4,2	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 571	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 450
SO 17.03.	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 18.03.	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 19.03.	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 20.03.	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 21.03.	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 22.03.	Gärtnerinnensuppe LINSEN MIT SPECK und Serviettenknödeln	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,L,M	kcal 503	Allergene: A,G	kcal 762	Allergene: A,C,G	kcal 526
SA 23.03.	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 24.03.	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 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 Obstsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 25.03. - 31.03.2019 (KW 13)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 25.03.	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 26.03.	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 27.03.	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 28.03.	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 29.03.	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 30.03.	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 31.03.	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).