

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 29.04.	Buchstabensuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,7 4,7	Bozener Gemüsesuppe <b>MARILLENPALATSCHINKEN</b> Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	0,1 4,8
		<b>EW</b> <b>SF</b>		<b>SF</b>		<b>EW</b> <b>SF</b>
	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 622
<b>DI</b> 30.04.	Maiscremesuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Grießnockerlsuppe <b>ESTERHAZYRINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,6 5,4	Buchstabensuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
		<b>EW</b> <b>SF</b>		<b>SF</b>		
	Allergene: A,C,G	kcal 711	Allergene: A,C,G,L	kcal 717	Allergene: A,C,L	kcal 722
<b>MI</b> 01.05.	Grießnockerlsuppe <b>ESTERHAZYRINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,6 5,4	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
		<b>SF</b>		<b>EW</b> <b>SF</b>		<b>SF</b>
	Allergene: A,C,G,L	kcal 717	Allergene: A,C,G,L	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 546
<b>DO</b> 02.05.	Bozener Gemüsesuppe <b>MARILLENPALATSCHINKEN</b> Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Grießsuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,5 5,5 0,8	Hühnersuppe mit Sternchen <b>GEMÜSEPAELLA</b> mit Tomatenragout	1,3 3,4
		<b>SF</b>				<b>EW</b> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,L	kcal 705	Allergene: A,L	kcal 497
<b>FR</b> 03.05.	Grießsuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsauce und Salzkartoffeln	0,5 2,8	Buchstabensuppe <b>HÜHNERBRÜSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	0,7 3,4	Grießnockerlsuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,6 4,1
		<b>EW</b> <b>SF</b>		<b>SF</b>		<b>EW</b> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 433	Allergene: A,C,G	kcal 459	Allergene: A,C,G	kcal 640
<b>SA</b> 04.05.	Eisprudelsuppe <b>SCHINKENFLECKERL</b> überbacken Roter Rübensalat	0,1 5,2 0,8	Maiscremesuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	1,3 4,7	Bozener Gemüsesuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsauce und Salzkartoffeln	0,7 2,8
				<b>EW</b> <b>SF</b>		<b>EW</b> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,G	kcal 724	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 449
<b>SO</b> 05.05.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>BLUNZENGRÖSTEL</b> Linsensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,1 2,9	Grießsuppe <b>ESTERHAZYRINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,5 5,4
						<b>SF</b>
	Allergene: A,L	kcal 830	Allergene: A,C,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 621

# 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 Obstsaft oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 06.05.	Teigmuschelsuppe <b>ENNSTALER BAUERNKNÖDEL</b> auf Speck-Sauerkraut	0,6 4,1	Karfiolsuppe <b>SAFTFLEISCH</b> mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9	Kräutertropfteigsuppe <b>HÜHNERRAGOUT</b> 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
<b>DI</b> 07.05.	Karfiolsuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,6 9,1	Teigmuschelsuppe <b>HÜHNERRAGOUT</b> Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>SAFTFLEISCH</b> mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9
	Allergene: A,C,G	kcal 867	Allergene: A,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,L	kcal 585
<b>MI</b> 08.05.	Kräutertropfteigsuppe <b>FISOLENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,6 4,2	Selleriecremesuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,6 9,1	Karfiolsuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,6 4,2
	Allergene: A,C,G	kcal 397	Allergene: A,C,G,L	kcal 811	Allergene: A,C,G	kcal 585
<b>DO</b> 09.05.	Knoblauchrahmsuppe <b>LAUCHRAHMNUDELN</b> mit Hühnerbruststücken	0,5 5,2	Dillkräutersuppe <b>POLPETTI</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,5	Teigmuschelsuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,C,G	kcal 656	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
<b>FR</b> 10.05.	Selleriecremesuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe <b>ALASKA-SEELACHS</b> <b>MÜLLERIN-ART</b> mit Gemüse und Reis	0,7 4,2	Knoblauchrahmsuppe <b>GEMÜSENUDEL TASCHEN</b> mit gelber Paprikarahmsauce	0,5 4,6
	Allergene: A,G,L	kcal 496	Allergene: A,D,G	kcal 571	Allergene: A,C,G	kcal 553
<b>SA</b> 11.05.	Zucchini-cremesuppe <b>ALASKA-SEELACHS</b> <b>MÜLLERIN-ART</b> mit Gemüse und Reis	0,7 4,2	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>HÜHNERBRUSTFILET</b> in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,6 4,2	Selleriecremesuppe <b>FISOLENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,6 4,2
	Allergene: A,D,G	kcal 571	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 392
<b>SO</b> 12.05.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>FASCHERTER BRATEN</b> mit Kartoffelpüree und Erbsen	0,6 3,9	Kräutertropfteigsuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe <b>POLPETTI</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 4,5
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 663	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](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> 13.05.	Teigreissuppe <b>PIKANTE SEMMELLAIBCHEN</b> mit warmem Krautsalat	1,1 3,5	Kohlrabicremesuppe <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,5 3,0	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> 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
<b>DI</b> 14.05.	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,7 3,1	Teigreissuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	1,1 2,7	Rindsuppe mit Reibteig <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> 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
<b>MI</b> 15.05.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,7 8,1	Rindsuppe mit Reibteig <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	0,7 4,8	Kohlrabicremesuppe <b>PIKANTE SEMMELLAIBCHEN</b> 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
<b>DO</b> 16.05.	Kartoffelcremesuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,8 2,7	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,7 8,1	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b> mit Hartkäse	0,7 4,8
	Allergene: A,C,G	kcal 686	Allergene: A,C,G	kcal 739	Allergene: A,C,G,L	kcal 581
<b>FR</b> 17.05.	Gärtnerinnensuppe <b>LINSEN MIT SPECK</b> und Serviettenknödeln	0,3 3,7	Kartoffelcremesuppe <b>RAHMFLLEISCH</b> mit Hörnchen	0,8 5,4	Teigreissuppe <b>TOPFENGRIEBAUFLAUF</b> 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
<b>SA</b> 18.05.	Leberknödelsuppe <b>MAJORANFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 5,1	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4	Kartoffelcremesuppe <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,8 3,1
	Allergene: A,C,M	kcal 585	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 519
<b>SO</b> 19.05.	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 1,8	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>MAJORANFLEISCH</b> mit Spiralen	0,7 5,1
	Allergene: A,C,M	kcal 460	Allergene: A,C,G,L	kcal 361	Allergene: A,C,G,M	kcal 600

# 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!

Wochenpaket 20.05. - 26.05.2019 (KW 21)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 20.05.	Klare Suppe Backerbsen <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1	Gelbe Rübensuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,9 2,9	Maiscremesuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> 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
<b>DI</b> 21.05.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>HOKIFISCHFILET</b> IN TOMATENSAUCE mit Reis	1,3 4,6	Kräutertropfteigsuppe <b>MILCHREIS</b> mit Beerenröster	0,6 7,8	Selleriecremesuppe <b>KRAUTFLECKERL</b>	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
<b>MI</b> 22.05.	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7	Rindsuppe mit Reibteig <b>LASAGNE</b> Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,7 4,8	Hühnersuppe mit Sternchen <b>SCHWEINSRAGOUT</b> 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
<b>DO</b> 23.05.	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>LASAGNE</b> 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
<b>FR</b> 24.05.	Selleriecremesuppe <b>KRAUTFLECKERL</b>	0,6 4,9	Klare Suppe Backerbsen <b>HOKIFISCHFILET</b> IN TOMATENSAUCE mit Reis	0,1 0,6 4,6	Rindsuppe mit Reibteig <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> 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
<b>SA</b> 25.05.	Rindsuppe mit Reibteig <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,5	Selleriecremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	0,6 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> 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
<b>SO</b> 26.05.	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,5	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBÜTTERSCHNITZEL</b> 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](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).