

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
MO 24.06.	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 25.06.	Maiscremesuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8 	Grießnockerlsuppe ESTERHAZY- RINDSGESCHNETZELTES mit Nockerln	0,6 4,0 	Buchstabensuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
	Allergene: A,C,G	kcal 711	Allergene: A,C,G,L	kcal 686	Allergene: A,C,L	kcal 722
MI 26.06.	Grießnockerlsuppe ESTERHAZY- RINDSGESCHNETZELTES mit Nockerln	0,6 4,0 	Hühnersuppe mit Sternchen KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8 	Maiscremesuppe HÜHNERBRÜSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G,L	kcal 686	Allergene: A,C,G,L	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 546
DO 27.06.	Bozener Gemüsesuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,7 6,4 0,8 	Grießsuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,5 5,5 0,8	Hühnersuppe mit Sternchen GEMÜSEPAELLA mit Tomatenragout	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,L	kcal 705	Allergene: A,L	kcal 497
FR 28.06.	Grießsuppe HOKIFILET in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,5 2,7 	Buchstabensuppe HÜHNERBRÜSTFILET NATUR mit Spätzle	0,7 3,4 	Grießnockerlsuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,6 4,1
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 443	Allergene: A,C,G	kcal 459	Allergene: A,C,G	kcal 640
SA 29.06.	Eisprudelsuppe SCHINKENFLECKERL überbacken Roter Rübensalat	0,1 5,2 0,8	Maiscremesuppe PENNE mit Tomatensauce	1,3 4,7 	Bozener Gemüsesuppe HOKIFILET in Dill-Senfauce und Salzkartoffeln	0,7 2,7
	Allergene: A,C,G	kcal 724	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 460
SO 30.06.	Hühnersuppe mit Sternchen BLUNZENGRÖSTEL Linsensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,1 2,9 	Grießsuppe ESTERHAZY- RINDSGESCHNETZELTES mit Nockerln	0,5 4,0
	Allergene: A,L	kcal 830	Allergene: A,C,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 591

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 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!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 01.07.	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 02.07.	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 03.07.	Kräutertropfteigsuppe FISOLENGULASCH mit Salzkartoffeln	0,6 4,2	Selleriecremesuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,6 9,1	Karfiolsuppe CHAMPIGNONSAUCE 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
DO 04.07.	Knoblauchrahmsuppe HÜHNERBRUSTSTREIFEN in Rahmsauce, Hörnchen und Paprikagemüse	0,5 4,7	Dillkräutersuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,5	Teigmuschelsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,G,L,M	kcal 566	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
FR 05.07.	Selleriecremesuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe ALASKA-SEELACHS MÜLLERIN-ART mit Gemüse und Reis	0,7 4,2	Knoblauchrahmsuppe GEMÜSENUDEL TASCHEN 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
SA 06.07.	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 FISOLENGULASCH mit Salzkartoffeln	0,6 4,2
	Allergene: A,D,G	kcal 571	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 392
SO 07.07.	Hühnersuppe mit Grießnockerln FASCHIRTER BRATEN mit Kartoffelpüree und Erbsen	0,6 2,8	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,M	kcal 669	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 08.07.	Teigreissuppe KRAUTFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	1,1 3,2	Kohlrabicremesuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,5 2,8	Gärtnerinnensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,3 2,7
	Allergene: A,C,G	kcal 651	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 508	Allergene: A,C,G,L	kcal 611
DI 09.07.	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 10.07.	Hühnersuppe mit Nudeln APFELSTRUDEL mit Vanillesauce	0,7 8,1	Rindsuppe mit Reibteig SPAGHETTI BOLOGNESE	0,7 4,8	Kohlrabicremesuppe KRAUTFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,5 3,2
	Allergene: A,C,G,L	kcal 704	Allergene: A,C,L	kcal 609	Allergene: A,G	kcal 627
DO 11.07.	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 581
FR 12.07.	Gärtnerinnensuppe GESELCHTES mit Linsen und Semmelknödeln	0,3 2,9	Kartoffelcremesuppe RAHMFLEISCH mit Hörnchen	0,8 5,4	Teigreissuppe TOPFENGRIEBAUFLAUF mit Äpfeln und Pfirsichmus	1,1 3,5
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 757	Allergene: A,G	kcal 762	Allergene: A,C,G	kcal 526
SA 13.07.	Leberknödelsuppe RAHMFLEISCH mit Hörnchen	0,6 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 729	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 519
SO 14.07.	Rindsuppe mit Reibteig PAPRIKA GEFÜLLT in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 3,8	Hühnersuppe mit Nudeln GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Dillkartoffeln	0,7 1,7	Klare Rindsuppe mit Frittaten RAHMFLEISCH mit Hörnchen	0,7 5,4
	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 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 15.07. - 21.07.2019 (KW 29)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 15.07.	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 16.07.	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 17.07.	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 18.07.	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 19.07.	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 Selleriesalat	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,L	kcal 626
SA 20.07.	Rindsuppe mit Reibteig GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,5	Selleriecremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle Selleriesalat	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 583	Allergene: A,C,G,M	kcal 626
SO 21.07.	Maiscremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle Selleriesalat	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,L	kcal 665	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).