

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 16.09.	Grießsuppe KAISERSCHMARREN Zwetschkenkompott Staubzucker	0,5 8,2 2,0 0,8	Hühnersuppe mit Nudeln SPAGHETTI mit Sojabolognese	0,7 4,9	Eisprudelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,1 2,6
	Allergene: A,C,G,L	kcal 919	Allergene: A,C,F,L	kcal 463	Allergene: A,C,G	kcal 386
DI 17.09.	Eisprudelsuppe GERÖSTETE LEBER von der Pute mit Petersilkkartoffeln	0,1 3,8	Grießsuppe SCHWEINSGESCHNETZELTES IN KRÄUTERRAUMSAUCE mit Reis	0,5 3,9	Gärtnerinnensuppe BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce	0,3 2,5
	Allergene: C	kcal 472	Allergene: A,C,G,L	kcal 625	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 509
MI 18.09.	Zwiebelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,3 2,6	Gärtnerinnensuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,3 5,6	Kräutertropfteigsuppe HÜHNERSCHNITZEL in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,6 4,4
	Allergene: A,C,G	kcal 368	Allergene: A,C,G,L	kcal 634	Allergene: A,C,G	kcal 598
DO 19.09.	Kohlrabicremesuppe HÜHNERSCHNITZEL in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,5 4,4	Eisprudelsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree	0,1 2,7	Zwiebelsuppe SCHWEINSBRATEN mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat	0,3 1,7
	Allergene: A,G	kcal 577	Allergene: A,C,G	kcal 522	Allergene: A,C,G	kcal 473
FR 20.09.	Kräutertropfteigsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,6 3,1	Kohlrabicremesuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,6	Hühnersuppe mit Nudeln MOSTVIERTLER APFELSCHMARREN	0,7 5,4
	Allergene: A,C,G	kcal 488	Allergene: A,C,G	kcal 377	Allergene: A,C,G,L	kcal 590
SA 21.09.	Hühnersuppe mit Nudeln BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce	0,7 2,5	Teigreißsuppe EIERHÖRNCHEN Roter Rübensalat	1,1 5,7 0,8	Kohlrabicremesuppe SPAGHETTI mit Sojabolognese mit Hartkäse	0,5 4,9
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 533	Allergene: A,C,G	kcal 621	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 471
SO 22.09.	Gärtnerinnensuppe SCHWEINSBRATEN mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat	0,3 1,7	Kräutertropfteigsuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln	0,6 3,7	Grießsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,5 3,1
	Allergene: A,C,G,L	kcal 470	Allergene: A,C,G,L	kcal 666	Allergene: A,C,G,L	kcal 461

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 23.09. - 29.09.2019 (KW 39)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 23.09.	Leberknödelsuppe KOHLRABIGEMÜSE mit Kartoffellaibchen	0,6 2,7	Hühnersuppe mit Grießnockerln MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,6 5,1	Maiscremesuppe ASIATISCHE HÜHNERPFANNE mit Reis	1,3 5,1
	Allergene: A,C,G	kcal 386	Allergene: A,C,G,L	kcal 715	Allergene: A,F,G	kcal 650
DI 24.09.	Buchstabensuppe GRIEßAUFLAU mit Pflirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe mit Frittaten SPINATRAVIOLI in Tomatensauce	0,1 0,7 5,1	Hühnersuppe mit Grießnockerln GEMÜSELASAGNE mit Tomatensauce	0,6 5,8
	Allergene: A,C,G	kcal 578	Allergene: A,C,G	kcal 434	Allergene: A,C,G,L	kcal 543
MI 25.09.	Maiscremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	1,3 4,8	Buchstabensuppe GRIEßAUFLAU mit Pflirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe Backerbsen MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,1 0,6 5,1
	Allergene: A,C,G	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 578	Allergene: A,C,G,L	kcal 717
DO 26.09.	Hühnersuppe mit Grießnockerln ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe GEMÜSELASAGNE mit Tomatensauce	0,8 5,8	Kürbiscresmesuppe KOHLRABIGEMÜSE mit Kartoffellaibchen	0,6 2,7
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 612	Allergene: A,G	kcal 559	Allergene: A,G,L	kcal 480
FR 27.09.	Kartoffelcremesuppe ASIATISCHE HÜHNERPFANNE mit Reis	0,8 5,1	Hühnersuppe mit Nudeln GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,7 3,2	Buchstabensuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	0,7 2,2
	Allergene: A,F,G	kcal 614	Allergene: A,C,G,L	kcal 423	Allergene: A,L	kcal 410
SA 28.09.	Kürbiscresmesuppe MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,6 5,1	Klare Suppe Backerbsen ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,1 0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	0,8 4,8
	Allergene: A,G,L	kcal 793	Allergene: A,C,D,G	kcal 614	Allergene: A,C,G	kcal 600
SO 29.09.	Klare Suppe Backerbsen CHAMPIGNONSCHNITZEL mit Kräuterreis	0,1 0,6 3,8	Maiscremesuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	1,3 2,2	Leberknödelsuppe GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,6 3,2
	Allergene: A,C,G	kcal 618	Allergene: A,G,L	kcal 498	Allergene: A,C,G	kcal 442

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
www.menueservices.at

Kerschensteingasse 20
1120 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).

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 30.09.	Teigmuschelsuppe LEBERKÄSE GEBRATEN mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Kräutertropfteigsuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,6 5,9	Gärtnerinnensuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,3 2,8
	Allergene: A,G	kcal 521	Allergene: A,C,G	kcal 718	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 495
DI 01.10.	Lauchcremesuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,7 5,8	Teigmuschelsuppe RAHMFLAISCH mit Hörnchen	0,6 5,4	Karfiolsuppe KAISERSCHMARREN mit Apfelmus	0,6 6,5
	Allergene: A,C,D,F,G,L	kcal 602	Allergene: A,G	kcal 693	Allergene: A,C,G	kcal 687
MI 02.10.	Kräutertropfteigsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce	0,6 6,8	Lauchcremesuppe EIERNOCKERL Roter Rübensalat	0,7 6,0 0,8	Linsensuppe mit Speck PENNE mit Tomatensauce	0,2 4,7
	Allergene: A,C,G	kcal 657	Allergene: A,C,G	kcal 778	Allergene: A,C,L	kcal 486
DO 03.10.	Karfiolsuppe KARTOFFEL- BROCCOLIAUFLAUF mit Kräuterrahmsauce	0,6 3,5	Eisprudelsuppe PENNE mit Tomatensauce	0,1 4,7	Lauchcremesuppe SPINATPALATSCHINKEN mit Käsesauce	0,7 3,3
	Allergene: A,C,G	kcal 572	Allergene: A,C	kcal 428	Allergene: A,C,G	kcal 606
FR 04.10.	Gelbe Rübensuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen	0,9 4,2	Karfiolsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce	0,6 6,8	Gelbe Rübensuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,9 5,9
	Allergene: A,G,L	kcal 555	Allergene: A,C,G	kcal 708	Allergene: A,C,G,L	kcal 780
SA 05.10.	Linsensuppe mit Speck FRANKFURTER mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln	0,2 2,8	Gärtnerinnensuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen	0,3 4,2	Teigmuschelsuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,6 5,8
	Allergene: A,G,L,M	kcal 586	Allergene: A,C,G,L	kcal 460	Allergene: A,C,D,F,G,L	kcal 524
SO 06.10.	Gärtnerinnensuppe GEFÜLLTE KALBSBRUST im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,3 5,9	Gelbe Rübensuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,9 2,8	Kräutertropfteigsuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen	0,6 4,2
	Allergene: A,C,G,L	kcal 685	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 590	Allergene: A,C,G	kcal 493

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 07.10. - 13.10.2019 (KW 41)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
MO 07.10.	Grießnockerlsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kümmelkartoffeln und Kohl 0,6 2,9 (EW)		Kartoffelcremesuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree 0,8 2,0 (SF)		Dillkräutersuppe CHILI CON CARNE mit Reis 0,6 5,8 (EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 642	Allergene: A,G	kcal 505	Allergene: A,G	kcal 753
DI 08.10.	Dillkräutersuppe VEGETARISCHE SPÄTZLEPFANNE 0,6 4,6 (SF)		Hühnersuppe mit Nudeln BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout 0,7 4,9 (EW) (SF)		Grießnockerlsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kümmelkartoffeln und Kohl 0,6 2,9 (EW)	
	Allergene: A,C,G	kcal 631	Allergene: A,C,G,L	kcal 530	Allergene: A,C,G	kcal 642
MI 09.10.	Hühnersuppe mit Nudeln NUSS-SCHMARREN Birnenmus Staubzucker 0,7 8,6 1,8 0,8 (SF)		Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse 0,6 2,6 (EW) (SF)		Teigreissuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout 1,1 4,9 (EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,H,L	kcal 1169	Allergene: A,C,D	kcal 405	Allergene: A,C,G	kcal 543
DO 10.10.	Kartoffelcremesuppe SCHWEINSPÖRKÖLT mit Spätzle Karfiolsalat 0,8 4,3		Teigreissuppe RAHMGESCHNETZELTES VOM HUHN mit gedrehten Hörnchen 1,1 4,5 (SF)		Selleriecremesuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree 0,6 2,0 (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 913	Allergene: A,C,G,L	kcal 750	Allergene: A,G,L	kcal 458
FR 11.10.	Selleriecremesuppe CHILI CON CARNE mit Reis 0,6 5,8 (EW) (SF)		Dillkräutersuppe TAGLIATELLI mit Zucchini-ragout 0,6 7,2 (EW) (SF)		Kartoffelcremesuppe VEGETARISCHE SPÄTZLEPFANNE 0,8 4,6 (SF)	
	Allergene: A,G,L	kcal 730	Allergene: A,G	kcal 643	Allergene: A,C,G	kcal 655
SA 12.10.	Teigreissuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout 1,1 4,9 (EW) (SF)		Selleriecremesuppe TOPFENKNÖDEL mit Marillenröster Staubzucker 0,6 7,9 0,8 (SF)		Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse 0,6 2,6 (EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 543	Allergene: A,C,G,L	kcal 655	Allergene: A,C,D	kcal 405
SO 13.10.	Leberknödelsuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree 0,6 2,0 (SF)		Grießnockerlsuppe KALBSBRATEN mit Reis und Babykarotten 0,6 3,3 (SF)		Hühnersuppe mit Nudeln SCHWEINSPÖRKÖLT mit Spätzle Karfiolsalat 0,7 4,3	
	Allergene: A,C,G	kcal 473	Allergene: A,C,G	kcal 583	Allergene: A,C,L	kcal 861

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).