

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 14.10.	Buchstabensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	0,7 4,8	Bozener Gemüsesuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Eisprudelsuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,1 2,4
	Allergene: A,C,G	kcal 624	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 515
DI 15.10.	Maiscremesuppe PENNE mit Tomatensauce	1,3 4,7	Grießnockerlsuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,6 2,4	Buchstabensuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,C,G	kcal 595	Allergene: A,C,L	kcal 722
MI 16.10.	Grießnockerlsuppe LETSCHOFLEISCH mit Reis	0,6 4,9	Hühnersuppe mit Sternchen KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Maiscremesuppe HÜHNERBRÜSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,C	kcal 794	Allergene: A,C,G,L	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 546
DO 17.10.	Bozener Gemüsesuppe MARILLENPALATSCHINKEN Staubzucker	0,7 6,4 0,8	Grießsuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,5 5,5 0,8	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln ZARTWEIZENRISOTTO mit Gemüse	1,3 3,7
	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,L	kcal 705	Allergene: A,C,G,L	kcal 820
FR 18.10.	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 19.10.	Eisprudelsuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,1 5,5 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,L	kcal 721	Allergene: A,C,G	kcal 516	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 460
SO 20.10.	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln BLUNZENGRÖSTEL Bohnensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,1 2,9	Grießsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	0,5 4,8
	Allergene: A,C,G,L	kcal 994	Allergene: A,C,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 607

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 21.10. - 27.10.2019 (KW 43)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 21.10.	Teigmuschelsuppe GRAMMELKNÖDEL mit Gabelkraut	0,6 3,1	Karfiolsuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,6 3,9	Kräutertropfteigsuppe RAHMFISOLEN mit Salzkartoffeln	0,6 3,3
	Allergene: A,C,G	kcal 701	Allergene: A,G,L	kcal 610	Allergene: A,C,G	kcal 309
DI 22.10.	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 23.10.	Kräutertropfteigsuppe HOKIFILET in Gemüsesauce mit Reis	0,6 5,1	Selleriecremesuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,6 9,1	Karfiolsuppe CHAMPIGNONSAUCE mit Serviettenknödeln	0,6 4,2
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 551	Allergene: A,C,G,L	kcal 811	Allergene: A,C,G	kcal 582
DO 24.10.	Knoblauchrahmsuppe HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,5 4,2	Dillkräutersuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,5	Teigmuschelsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,C,G	kcal 572	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
FR 25.10.	Selleriecremesuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe HOKIFILET in Gemüsesauce mit Reis	0,7 5,1	Knoblauchrahmsuppe GEMÜSENUDEL TASCHEN mit gelber Paprikarahmsauce	0,5 4,4
	Allergene: A,G,L	kcal 496	Allergene: A,D,G,L	kcal 588	Allergene: A,C,G	kcal 534
SA 26.10. Feiertag	Zucchini-cremesuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,7 4,7	Hühnersuppe mit Grießnockerln HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,6 4,2	Selleriecremesuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 2,9
	Allergene: A,C,G,L	kcal 634	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 539
SO 27.10.	Hühnersuppe mit Grießnockerln FASCHIRTER BRATEN mit Kartoffelpüree und Erbsen	0,6 2,8	Kräutertropfteigsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,7 4,7
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 669	Allergene: A,C,L	kcal 502	Allergene: A,C,G,L	kcal 634

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 28.10.	Teigreissuppe KRAUTFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	1,1 3,2	Kohlrabicremesuppe GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,5 2,8	Gärtnerinnensuppe TOPFENGRIEßAUFLAUF mit Äpfeln und Pfirsichmus	0,3 3,5
	Allergene: A,C,G	kcal 651	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 508	Allergene: A,C,G,L	kcal 490
DI 29.10.	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 30.10.	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 31.10.	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 01.11. Feiertag	Gärtnerinnensuppe GIRARDI-RINDSBRATEN mit Hörnchen	0,3 5,1	Kartoffelcremesuppe RAHMFLEISCH mit Hörnchen	0,8 5,4	Teigreissuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	1,1 2,7
	Allergene: A,C,G,L	kcal 645	Allergene: A,G	kcal 762	Allergene: A,C,G	kcal 647
SA 02.11.	Leberknödelsuppe GEBRATENE HÜHNERKEULE mit Risipisi	0,6 2,7	Gärtnerinnensuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4	Kartoffelcremesuppe FISCHFILET NATUR in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,8 3,1
	Allergene: A,C	kcal 715	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 519
SO 03.11.	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 EINE 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!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 04.11.	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 05.11.	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 06.11.	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 07.11.	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 08.11.	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 09.11.	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 10.11.	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).