

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 12.11.	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
	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 636	Allergene: A,C,G	kcal 622
<b>DI</b> 13.11.	Maiscremesuppe <b>GESELCHTES</b> mit Linsen und Semmelknödeln	1,3 4,4	Kürbiscremesuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Buchstabensuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,7 5,5 0,8
	Allergene: A,C,G,M	kcal 823	Allergene: A,G,L	kcal 586	Allergene: A,C,L	kcal 722
<b>MI</b> 14.11.	Eisprudelsuppe <b>MARILLENPALATSCHINKEN</b> Staubzucker	0,1 6,4 0,8	Hühnersuppe mit Sternchen <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	1,3 5,5 0,8	Maiscremesuppe <b>GEMÜSEPAELLA</b> mit Tomatenragout	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G	kcal 635	Allergene: A,C,L	kcal 745	Allergene: A,G	kcal 562
<b>DO</b> 15.11.	Bozener Gemüsesuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,7 2,9	Grießsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse	0,5 4,8	Hühnersuppe mit Sternchen <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,G,L	kcal 471	Allergene: A,C,G,L	kcal 607	Allergene: A,C,G,L	kcal 482
<b>FR</b> 16.11.	Grießsuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,5 5,1	Buchstabensuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,7 4,7	Kürbiscremesuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,6 4,1
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 524	Allergene: A,C	kcal 429	Allergene: A,C,G,L	kcal 675
<b>SA</b> 17.11.	Kürbiscremesuppe <b>SCHINKENFLECKERL</b> überbacken Roter Rübensalat	0,6 5,1 0,8	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4	Bozener Gemüsesuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,7 5,1
	Allergene: A,C,G,L	kcal 824	Allergene: A,C,G	kcal 546	Allergene: A,D,G,L	kcal 541
<b>SO</b> 18.11.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>BLUNZENGRÖSTEL</b> Karfiolsalat	1,3 3,6	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCH</b> in Wurzelsauce mit Hörnchen	0,1 5,4	Grießsuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,5 2,9
	Allergene: A,L	kcal 762	Allergene: A,C,G,L	kcal 608	Allergene: A,C,G,L	kcal 455

# 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 oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 19.11. - 25.11.2018 (KW 47)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 19.11.	Teigmuschelsuppe <b>GRAMMELKNÖDEL</b> mit Gabelkraut	0,6 3,1	Karfiolsuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout	0,6 4,9	Kräutertropfteigsuppe <b>HÜNERGESCHNETZELTES</b> Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 3,4
	Allergene: A,C,G	kcal 701	Allergene: A,G	kcal 592	Allergene: A,C,G,L	kcal 467
<b>DI</b> 20.11.	Karfiolsuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,6 9,1	Teigmuschelsuppe <b>HÜNERGESCHNETZELTES</b> Gärtnerinnen Art mit Reis	0,6 3,4	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout	0,6 4,9
	Allergene: A,C,G	kcal 867	Allergene: A,G,L	kcal 439	Allergene: A,C,G,L	kcal 567
<b>MI</b> 21.11.	Kräutertropfteigsuppe <b>BOHNENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,6 2,3	Selleriecremesuppe <b>TOPFENAUF LAUF</b> mit Himbeeren	0,6 9,1	Karfiolsuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,6 4,4
	Allergene: A,C	kcal 456	Allergene: A,C,G,L	kcal 811	Allergene: A,C,G	kcal 603
<b>DO</b> 22.11.	Knoblauchrahmsuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout	0,5 4,9	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,G	kcal 601	Allergene: A,C,G,L	kcal 603	Allergene: A,L	kcal 474
<b>FR</b> 23.11.	Selleriecremesuppe <b>STEIR. WURZELFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe <b>SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE</b> mit Reis	0,7 5,0	Knoblauchrahmsuppe <b>ROLLGERSTE-GEMÜSELAIB- CHEN MIT ERBSENRAHM- sauce, Salzkartoffeln</b>	0,5 5,8
	Allergene: A,G,L	kcal 496	Allergene: A,D,G	kcal 544	Allergene: A,G,L	kcal 581
<b>SA</b> 24.11.	Zucchini-cremesuppe <b>SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE</b> mit Reis	0,7 5,0	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>HÜNERBRUSTFILET</b> in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,6 4,2	Selleriecremesuppe <b>BOHNENGULASCH</b> mit Salzkartoffeln	0,6 2,3
	Allergene: A,D,G	kcal 544	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 450
<b>SO</b> 25.11.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>PUSZTABRATEN</b> mit Kartoffelpüree Fisolensalat	0,6 2,6 0,1	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	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](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> 26.11.	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> 27.11.	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> 28.11.	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> 29.11.	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 584
<b>FR</b> 30.11.	Gärtnerinnensuppe <b>CHILI CON CARNE</b> mit Reis	0,3 5,8	Kartoffelcremesuppe <b>RAHMFLLEISCH</b> mit Hörnchen	0,8 5,4	Teigreissuppe <b>TOPFENGRIEBAUFLAUF</b> mit Äpfeln und Pfirsichmus	1,1 3,5
	Allergene: A,C,L	kcal 702	Allergene: A,G	kcal 762	Allergene: A,C,G	kcal 526
<b>SA</b> 01.12.	Leberknödelsuppe <b>RAHMFLLEISCH</b> mit Hörnchen	0,7 5,4	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,G	kcal 731	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 519
<b>SO</b> 02.12.	Rindsuppe mit Reibteig <b>PAPRIKA GEFÜLLT</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 3,8	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEKOCHTES RINDFLLEISCH</b> mit Dillkartoffeln	0,7 1,8	Klare Rindsuppe mit Frittaten <b>RAHMFLLEISCH</b> 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 Obstsaftsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 03.12.	Klare Suppe Backerbsen <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1	Gelbe Rübensuppe <b>GIRARDI-RINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,9 5,1	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4
		(SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G,M	kcal 617	Allergene: A,G,L	kcal 740	Allergene: A,C,G	kcal 546
<b>DI</b> 04.12.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>HOKIFISCHFILET</b> <b>IN TOMATENSAUCE</b> 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> 05.12.	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</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> 06.12.	Zucchini-cremesuppe <b>MOHNUDELN</b> mit Apfelmus	0,7 9,3	Hühnersuppe mit Sternchen <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</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> 07.12.	Selleriecremesuppe <b>KRAUTFLECKERL</b>	0,6 4,9	Klare Suppe Backerbsen <b>HOKIFISCHFILET</b> <b>IN TOMATENSAUCE</b> mit Reis	0,1 0,6 4,6	Rindsuppe mit Reibteig <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln	0,7 4,1
		(EW) (SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 439	Allergene: A,C,D,G	kcal 625	Allergene: A,C,G,M	kcal 627
<b>SA</b> 08.12.	Rindsuppe mit Reibteig <b>GIRARDI-RINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,7 5,1	Selleriecremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	0,6 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,7 2,7
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 716	Allergene: A,C,G,L	kcal 464	Allergene: A,C,G,L	kcal 541
<b>SO</b> 09.12.	Maiscremesuppe <b>HÜHNERBRUSTFILET NATUR</b> mit Spätzle	1,3 3,4	Zucchini-cremesuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,7 2,9	Kräutertropfteigsuppe <b>GIRARDI-RINDSBRATEN</b> mit Hörnchen	0,6 5,1
		(SF)				(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 546	Allergene: A,G,L	kcal 519	Allergene: A,C,G,L	kcal 678

# 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).