

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 11.11.	Grießsuppe <b>GEBRÄTENE ENTENBRUST</b> mit Apfelrotkraut und Kartoffelknödeln	0,5 3,6	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,7 4,9	Eisprudelsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,1 2,6
		(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,L	kcal 540	Allergene: A,C,F,L	kcal 463	Allergene: A,C,G	kcal 386
<b>DI</b> 12.11.	Eisprudelsuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,1 4,4	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,6	Gärtnerinnensuppe <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> mit Dillsauce	0,3 2,5
		(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 586	Allergene: A,C,G,L	kcal 371	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 509
<b>MI</b> 13.11.	Zwiebelsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,3 2,6	Gärtnerinnensuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,3 5,6	Kräutertropfteigsuppe <b>HÜNERSCHNITZEL</b> in Zwiebelrahmsauce mit Kräuterreis	0,6 4,4
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 368	Allergene: A,C,G,L	kcal 634	Allergene: A,C,G	kcal 598
<b>DO</b> 14.11.	Kohlrabicremesuppe <b>KAISERSCHMARREN</b> Zwetschkenkompott Staubzucker	0,5 8,2 2,0 0,8	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,1 2,7	Zwiebelsuppe <b>SCHWEINSBRATEN</b> mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat	0,3 1,7
		(SF)		(EW) (SF)		
	Allergene: A,C,G	kcal 925	Allergene: A,C,G	kcal 522	Allergene: A,C,G	kcal 473
<b>FR</b> 15.11.	Kräutertropfteigsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,6 3,1	Kohlrabicremesuppe <b>SCHWEINSGESCHNETZELTES</b> IN KRÄUTERRAHMSAUCE mit Reis	0,5 3,9	Hühnersuppe mit Nudeln <b>MOSTVIERTLER</b> <b>APFELSCHMARREN</b>	0,7 5,4
		(EW)				(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 488	Allergene: A,G	kcal 631	Allergene: A,C,G,L	kcal 590
<b>SA</b> 16.11.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>BROCCOLI-LACHSAUFLAUF</b> mit Dillsauce	0,7 2,5	Teigreißsuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	1,1 5,7 0,8	Kohlrabicremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese mit Hartkäse	0,5 4,9
		(EW) (SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 533	Allergene: A,C,G	kcal 621	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 471
<b>SO</b> 17.11.	Gärtnerinnensuppe <b>SCHWEINSBRATEN</b> mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat	0,3 1,7	Kräutertropfteigsuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,7	Grießsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,5 3,1
				(SF)		(EW)
	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 Obstsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 18.11. - 24.11.2019 (KW 47)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
<b>MO</b> 18.11.	Leberknödelsuppe <b>KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN</b> mit Gemüse Andalusia	0,6 3,2	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 5,1	Maiscremesuppe <b>ASIATISCHE HÜHNERPFANNE</b> mit Reis	1,3 5,1
	Allergene: A,C,G,L	kcal 511	Allergene: A,C,G,L	kcal 715	Allergene: A,F,G	kcal 650
<b>DI</b> 19.11.	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe mit Frittaten <b>SPINATRAVIOLI</b> in Tomatensauce	0,1 0,7 5,1	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>GEMÜSELASAGNE</b> 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
<b>MI</b> 20.11.	Maiscremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	1,3 4,8	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe Backerbsen <b>MATROSENFLEISCH</b> 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
<b>DO</b> 21.11.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe <b>GEMÜSELASAGNE</b> mit Tomatensauce	0,8 5,8	Kürbiscresmesuppe <b>KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN</b> mit Gemüse Andalusia	0,6 3,2
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 612	Allergene: A,G	kcal 559	Allergene: A,C,G,L	kcal 606
<b>FR</b> 22.11.	Kartoffelcremesuppe <b>ASIATISCHE HÜHNERPFANNE</b> mit Reis	0,8 5,1	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,7 3,2	Buchstabensuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> 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
<b>SA</b> 23.11.	Kürbiscresmesuppe <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,6 5,1	Klare Suppe Backerbsen <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,1 0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe <b>SPAGHETTI</b> 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
<b>SO</b> 24.11.	Klare Suppe Backerbsen <b>CHAMPIGNONSCHNITZEL</b> mit Kräuterreis	0,1 0,6 3,8	Maiscremesuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	1,3 2,2	Leberknödelsuppe <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> 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



Winkeläckerweg 2  
1210 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> 25.11.	Teigmuschelsuppe <b>LEBERKÄSE GEBRATEN</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,9	Kräutertropfteigsuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,6 5,9	Gärtnerinnensuppe <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> 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
<b>DI</b> 26.11.	Lauchcremesuppe <b>FISCHFILET POMODORE</b> in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,7 5,8	Teigmuschelsuppe <b>RAHMFLIECH</b> mit Hörnchen	0,6 5,4	Karfiolsuppe <b>KAISERSCHMARREN</b> 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
<b>MI</b> 27.11.	Kräutertropfteigsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,6 6,8	Lauchcremesuppe <b>EIERNOCKERL</b> Roter Rübensalat	0,7 6,0 0,8	Linsensuppe mit Speck <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,2 4,7
	Allergene: A,C,G	kcal 657	Allergene: A,C,G	kcal 778	Allergene: A,C,L	kcal 486
<b>DO</b> 28.11.	Karfiolsuppe <b>MAKKARONIAUFLAUF</b> Tomaten-Basilikumsauce	0,6 6,0	Eisprudelsuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce	0,1 4,7	Lauchcremesuppe <b>SPINATPALATSCHINKEN</b> mit Käsesauce	0,7 3,3
	Allergene: A,C,G	kcal 894	Allergene: A,C	kcal 428	Allergene: A,C,G	kcal 606
<b>FR</b> 29.11.	Gelbe Rübensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen	0,9 4,2	Karfiolsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,6 6,8	Gelbe Rübensuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> 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
<b>SA</b> 30.11.	Linsensuppe mit Speck <b>SALONBEUSCHEL</b> mit Serviettenknödel	0,2 4,1	Gärtnerinnensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen	0,3 4,2	Teigmuschelsuppe <b>FISCHFILET POMODORE</b> in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,6 5,8
	Allergene: A,C,D,G,L,M	kcal 660	Allergene: A,C,G,L	kcal 460	Allergene: A,C,D,F,G,L	kcal 524
<b>SO</b> 01.12.	Gärtnerinnensuppe <b>GEFÜLLTE KALBSBRUST</b> im Natursaft mit feinem Kräuterreis	0,3 5,9	Gelbe Rübensuppe <b>GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,9 2,8	Kräutertropfteigsuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> 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!

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 02.12.	Grießnockerlsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kümmelkartoffeln und Kohl (EW)	0,6 2,9	Kartoffelcremesuppe <b>HÜHNERSCHNITZEL</b> <b>ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree (SF)	0,8 2,0	Dillkräutersuppe <b>CHILI CON CARNE</b> mit Reis (EW) (SF)	0,6 5,8
	Allergene: A,C,G	kcal 642	Allergene: A,G	kcal 505	Allergene: A,G	kcal 753
<b>DI</b> 03.12.	Dillkräutersuppe <b>PENNE</b> mit Pilzsauce mit Hartkäse (SF)	0,6 4,9	Hühnersuppe mit Nudeln <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout (EW) (SF)	0,7 4,9	Grießnockerlsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kümmelkartoffeln und Kohl (EW)	0,6 2,9
	Allergene: A,C,G	kcal 524	Allergene: A,C,G,L	kcal 530	Allergene: A,C,G	kcal 642
<b>MI</b> 04.12.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>NUSS-SCHMARREN</b> Birnenmus Staubzucker (SF)	0,7 8,6 1,8 0,8	Kräutertropfteigsuppe <b>SEELACHSFILET</b> mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse (EW) (SF)	0,6 2,7	Teigreissuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout (EW) (SF)	1,1 4,9
	Allergene: A,C,G,H,L	kcal 1169	Allergene: A,C,D	kcal 405	Allergene: A,C,G	kcal 543
<b>DO</b> 05.12.	Kartoffelcremesuppe <b>RINDSGULASCH</b> mit Nockerln (SF)	0,8 3,9	Teigreissuppe <b>RAHMGESCHNETZELTES</b> <b>VOM HUHN</b> mit gedrehten Hörnchen (SF)	1,1 4,5	Selleriecremesuppe <b>HÜHNERSCHNITZEL</b> <b>ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree (SF)	0,6 2,0
	Allergene: A,C,G	kcal 594	Allergene: A,C,G,L	kcal 750	Allergene: A,G,L	kcal 458
<b>FR</b> 06.12.	Selleriecremesuppe <b>CHILI CON CARNE</b> mit Reis (EW) (SF)	0,6 5,8	Dillkräutersuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout (EW) (SF)	0,6 7,2	Kartoffelcremesuppe <b>PENNE</b> mit Pilzsauce mit Hartkäse (SF)	0,8 4,9
	Allergene: A,G,L	kcal 730	Allergene: A,G	kcal 643	Allergene: A,C,G	kcal 549
<b>SA</b> 07.12.	Teigreissuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout (EW) (SF)	1,1 4,9	Selleriecremesuppe <b>TOPFENKNÖDEL</b> mit Marillenröster Staubzucker (SF)	0,6 7,9 0,8	Kräutertropfteigsuppe <b>SEELACHSFILET</b> mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse (EW) (SF)	0,6 2,7
	Allergene: A,C,G	kcal 543	Allergene: A,C,G,L	kcal 655	Allergene: A,C,D	kcal 405
<b>SO</b> 08.12.	Leberknödelsuppe <b>HÜHNERSCHNITZEL</b> <b>ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree (SF)	0,6 2,0	Grießnockerlsuppe <b>KALBSBRATEN</b> mit Reis und Babykarotten (SF)	0,6 3,3	Hühnersuppe mit Nudeln <b>RINDSGULASCH</b> mit Nockerln (SF)	0,7 3,9
	Allergene: A,C,G	kcal 473	Allergene: A,C,G	kcal 583	Allergene: A,C,L	kcal 543

# 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](mailto:menueservices@samariterbund.net)

[www.menueservices.at](http://www.menueservices.at)

Winkeläckerweg 2  
1210 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).