

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 10.12.	Grießsuppe APFEL-MOHN SCHMARREN Zwetschkenkompott Staubzucker	0,5 7,8 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 821	Allergene: A,C,F,L	kcal 463	Allergene: A,C,G	kcal 386
DI 11.12.	Eisprudelsuppe TAFELSPITZ Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren	0,1 2,4	Grießsuppe SCHWEINSGESCHNETZELTES IN KRÄUTERRAHMSAUCE mit Reis	0,5 3,9	Gärtnerinnensuppe SCHOPFBRATEN mit Serviettenknödeln	0,3 3,7
	Allergene: A,C,G,L,O	kcal 444	Allergene: A,C,G,L	kcal 625	Allergene: A,C,L	kcal 635
MI 12.12.	Zwiebelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,3 2,6	Gärtnerinnensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree	0,3 2,7	Hühnersuppe mit Nudeln LETSCHOFFLEISCH mit Reis	0,7 4,9
	Allergene: A,C,G	kcal 368	Allergene: A,C,G,L	kcal 500	Allergene: A,C,L	kcal 716
DO 13.12.	Kohlrabicremesuppe GERÖSTETE LEBER von der Pute mit Petersilkkartoffeln	0,5 3,8	Eisprudelsuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,1 5,6	Zwiebelsuppe BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce	0,3 2,5
	Allergene: A,G	kcal 463	Allergene: A,C,G	kcal 656	Allergene: A,C,D,G	kcal 513
FR 14.12.	Hühnersuppe mit Nudeln LETSCHOFFLEISCH mit Reis	0,7 4,9	Kohlrabicremesuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,6	Kräutertropfteigsuppe MOSTVIERTLER APFELSCHMARREN	0,6 5,4
	Allergene: A,C,L	kcal 716	Allergene: A,C,G	kcal 377	Allergene: A,C,G	kcal 600
SA 15.12.	Kräutertropfteigsuppe BROCCOLI-LACHSAUFLAUF mit Dillsauce	0,6 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	kcal 543	Allergene: A,C,G	kcal 624	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 475
SO 16.12.	Gärtnerinnensuppe SCHOPFBRATEN mit Serviettenknödeln	0,3 3,7	Kräutertropfteigsuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln	0,6 3,9	Grießsuppe TAFELSPITZ Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren	0,5 2,4
	Allergene: A,C,L	kcal 635	Allergene: A,C,G,L	kcal 576	Allergene: A,C,G,L,O	kcal 429

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 17.12. - 23.12.2018 (KW 51)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 17.12.	Leberknödelsuppe KOHLRABIGEMÜSE mit Kartoffellaibchen	0,7 3,3	Hühnersuppe mit Grießnockerln MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,6 5,1	Maiscremesuppe GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis	1,3 3,2
	Allergene: A,C,G	kcal 381	Allergene: A,C,G,L	kcal 715	Allergene: A,G	kcal 510
DI 18.12.	Buchstabensuppe GRIEßAUFLAUFLAUF 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 19.12.	Maiscremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	1,3 4,8	Buchstabensuppe GRIEßAUFLAUFLAUF mit Pflirsichragout	0,7 5,6	Klare Suppe Backerbsen MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,1 0,6 5,1
	Allergene: A,C,G	kcal 639	Allergene: A,C,G	kcal 578	Allergene: A,C,G,L	kcal 717
DO 20.12.	Hühnersuppe mit Grießnockerln ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,6 3,3	Kürbiscremesuppe GEMÜSELASAGNE mit Tomatensauce	0,6 5,8	Knoblauchrahmsuppe KOHLRABIGEMÜSE mit Kartoffellaibchen	0,5 3,3
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 612	Allergene: A,G,L	kcal 622	Allergene: A,G	kcal 430
FR 21.12.	Kürbiscremesuppe RINDSGULASCH mit Nockerln	0,6 3,9	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,C,G,L	kcal 657	Allergene: A,C,G,L	kcal 423	Allergene: A,L	kcal 410
SA 22.12.	Knoblauchrahmsuppe MATROSENFLEISCH mit Spiralen	0,5 5,1	Klare Suppe Backerbsen ALASKA-SEELACHSFILET mit Blattspinat und Salzkartoffeln	0,1 0,6 3,3	Kürbiscremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara mit Hartkäse	0,6 4,8
	Allergene: A,G,L	kcal 750	Allergene: A,C,D,G	kcal 614	Allergene: A,C,G,L	kcal 666
SO 23.12.	Klare Suppe Backerbsen CHAMPIGNONSCHNITZEL mit Kräuterreis	0,1 0,6 3,8	Maiscremesuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	1,3 2,2	Leberknödelsuppe RINDSGULASCH mit Nockerln	0,7 3,9
	Allergene: A,C,G	kcal 618	Allergene: A,G,L	kcal 498	Allergene: A,C	kcal 563

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 24.12.	Teigmuschelsuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,6 2,5	Kräutertropfteigsuppe RAHMFLEISCH mit Hörnchen	0,6 5,4	Gärtnerinnensuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,3 3,1
		(SF)				(EW)
	Allergene: A,G	kcal 551	Allergene: A,C,G	kcal 720	Allergene: A,C,G,L	kcal 455
DI 25.12.	Lauchcremesuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,7 5,8	Teigmuschelsuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,6 2,5	Karfiolsuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,6 4,7
		(EW) (SF)		(SF)		
	Allergene: A,C,D,F,G,L	kcal 602	Allergene: A,G	kcal 551	Allergene: A,C,G,L	kcal 648
MI 26.12.	Kräutertropfteigsuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,6 4,7	Lauchcremesuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,7 3,1	Linsensuppe mit Speck GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,2 3,0
				(EW)		
	Allergene: A,C,L	kcal 597	Allergene: A,C,G	kcal 539	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 576
DO 27.12.	Karfiolsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce	0,6 6,8	Eisprudelsuppe EIERNÖCKERL Roter Rübensalat	0,1 6,0 0,8	Lauchcremesuppe KAISERSCHMARREN mit Apfelmus	0,7 6,5
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 708	Allergene: A,C,G	kcal 716	Allergene: A,C,G	kcal 687
FR 28.12.	Gelbe Rübensuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln	0,9 3,1	Karfiolsuppe TOPFENSTRUDEL mit Vanillesauce	0,6 6,8	Gelbe Rübensuppe ZARTWEIZENRISOTTO mit Gemüse	0,9 3,7
		(EW)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 550	Allergene: A,C,G	kcal 708	Allergene: A,C,G,L	kcal 736
SA 29.12.	Linsensuppe mit Speck ZARTWEIZENRISOTTO mit Gemüse	0,2 3,7	Gärtnerinnensuppe GEMÜSENUDELN mit Hühnerstreifen	0,3 4,7	Teigmuschelsuppe FISCHFILET POMODORE in Käse-Tomaten- sauce mit Reis	0,6 5,8
		(EW)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 722	Allergene: A,C,G,L	kcal 462	Allergene: A,C,D,F,G,L	kcal 524
SO 30.12.	Gärtnerinnensuppe GEBRATENE HÜHNERKEULE mit Risipisi	0,3 2,7	Gelbe Rübensuppe GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,9 3,0	Kräutertropfteigsuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,6 2,5
		(SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,L	kcal 672	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 591	Allergene: A,C,G	kcal 579

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 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
MO 31.12.	Grießnockerlsuppe RAHMFISOLEN mit Salzkartoffeln	0,6 3,3	Kartoffelcremesuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,8 2,4	Dillkräutersuppe PIKANTES PÜTENRAGOUT mit Hörnchen	0,6 5,3
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 377	Allergene: A,C,G	kcal 568	Allergene: A,G	kcal 614
DI 01.01.	Dillkräutersuppe SURBRATEN mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut	0,6 3,0	Hühnersuppe mit Nudeln HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree	0,7 2,0	Grießnockerlsuppe ZNAIMERFLEISCH mit Reis	0,6 5,1
				(SF)		
	Allergene: A,C,G	kcal 688	Allergene: A,C,G,L	kcal 454	Allergene: A,C,G,L	kcal 874
MI 02.01.	Hühnersuppe mit Nudeln NUSS-SCHMARREN Birnenmus Staubzucker	0,7 8,6 2,8 0,8	Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse	0,6 2,6	Teigreissuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	1,1 2,4
		(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,H,L	kcal 1202	Allergene: A,C,D	kcal 405	Allergene: A,C,G	kcal 529
DO 03.01.	Kartoffelcremesuppe PIKANTES PÜTENRAGOUT mit Hörnchen	0,8 5,3	Teigreissuppe RAHMGESCHNETZELTES VOM HUHN mit gedrehten Hörnchen	1,1 4,5	Selleriecremesuppe RAHMFISOLEN mit Salzkartoffeln	0,6 3,3
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,G	kcal 638	Allergene: A,C,G,L	kcal 750	Allergene: A,G,L	kcal 304
FR 04.01.	Selleriecremesuppe ZNAIMERFLEISCH mit Reis	0,6 5,1	Dillkräutersuppe TAGLIATELLI mit Zucchini-ragout	0,6 7,2	Kartoffelcremesuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree	0,8 2,0
				(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,G,L	kcal 800	Allergene: A,G	kcal 643	Allergene: A,G	kcal 505
SA 05.01.	Teigreissuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	1,1 2,4	Selleriecremesuppe TOPFENKNÖDEL mit Marillenröster Staubzucker	0,6 7,1 0,8	Kräutertropfteigsuppe SEELACHSFILET mit Petersilkartoffeln und Zucchini-Gemüse	0,6 2,6
		(EW) (SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 529	Allergene: A,C,G,L	kcal 624	Allergene: A,C,D	kcal 405
SO 06.01.	Leberknödelsuppe HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN mit Kartoffelpüree	0,7 2,0	Grießnockerlsuppe KALBSBRATEN mit Reis und Babykarotten	0,6 3,3	Hühnersuppe mit Nudeln SURBRATEN mit Kartoffelknödeln und schlampigem Kraut	0,7 3,0
		(SF)		(SF)		
	Allergene: A,C,G	kcal 474	Allergene: A,C,G	kcal 583	Allergene: A,C,L	kcal 661

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).