

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 09.12.	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 10.12.	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 11.12.	Grießnockerlsuppe PIKANTES PUTENRAGOUT mit Hörnchen	0,6 5,3	Hühnersuppe mit Sternchen KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	1,3 4,8	Maiscremesuppe HÜHNERBRÜSTFILET NATUR mit Spätzle	1,3 3,4
	Allergene: A,C,G	kcal 665	Allergene: A,C,G,L	kcal 647	Allergene: A,C,G	kcal 546
DO 12.12.	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 706	Allergene: A,C,G,L	kcal 820
FR 13.12.	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 444	Allergene: A,C,G	kcal 459	Allergene: A,C,G	kcal 640
SA 14.12.	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 15.12.	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln BLUNZENGRÖSTEL Bohnensalat	1,3 3,6 0,1	Eisprudelsuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,1 2,5	Grießsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	0,5 4,8
	Allergene: A,C,G,L	kcal 994	Allergene: A,C,G,L	kcal 469	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 Obstsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 16.12. - 22.12.2019 (KW 51)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 16.12.	Teigmuschelsuppe GRAMMELKNÖDEL mit Gabelkraut	0,6 3,1	Karfiolsuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,5 3,9	Kräutertropfteigsuppe RAHMFI SOLEN mit Salzkartoffeln	0,6 2,8
	Allergene: A,C,G	kcal 701	Allergene: A,G,L	kcal 609	Allergene: A,C,G	kcal 426
DI 17.12.	Karfiolsuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,5 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 866	Allergene: A,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,L	kcal 585
MI 18.12.	Kräutertropfteigsuppe HOKIFILET in Gemüsesauce mit Reis	0,6 5,1	Selleriecremesuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren	0,5 9,1	Karfiolsuppe CHAMPIGNONSAUCE mit Serviettenknödeln	0,5 4,2
	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 551	Allergene: A,C,G,L	kcal 810	Allergene: A,C,G	kcal 581
DO 19.12.	Knoblauchrahmsuppe HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,5 4,2	Dillkräutersuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,6 4,7	Teigmuschelsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9
	Allergene: A,C,G	kcal 572	Allergene: A,C,G,L	kcal 609	Allergene: A,L	kcal 474
FR 20.12.	Selleriecremesuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,5 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 495	Allergene: A,D,G,L	kcal 588	Allergene: A,C,G	kcal 534
SA 21.12.	Zucchini-cremesuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse	0,7 3,9	Hühnersuppe mit Grießnockerln HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni	0,6 4,2	Selleriecremesuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	0,5 2,9
	Allergene: A,G,L	kcal 596	Allergene: A,C,L	kcal 537	Allergene: A,G,L	kcal 538
SO 22.12.	Hühnersuppe mit Grießnockerln FASCHIERTER BRATEN mit Kartoffelpüree und Erbsen	0,6 2,8	Kräutertropfteigsuppe STEIR. WURZELFLEISCH mit Kümmelkartoffeln	0,6 1,9	Zucchini-cremesuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 4,7
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 669	Allergene: A,C,L	kcal 502	Allergene: A,C,G,L	kcal 629

ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.



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 23.12.	Teigreissuppe APFELSTRUDEL mit Vanillesauce	1,1 8,1	Kohlrabicremesuppe SPAGHETTI BOLOGNESE	0,4 4,8	Gärtnerinnensuppe GEMÜSEAUFLAUF mit warmer Kräuterrahmsauce	0,3 2,4
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 717	Allergene: A,C,G,L	kcal 550	Allergene: A,C,G,L	kcal 493
DI 24.12. Weihnachten	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 PAPRIKA GEFÜLLT in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	0,7 3,8
	(SF)		(SF)			
	Allergene: A,B,C,D,G,L,R	kcal 502	Allergene: A,C,G	kcal 647	Allergene: A,C,M	kcal 459
MI 25.12. Feiertag	Hühnersuppe mit Nudeln GIRARDI-RINDSBRATEN mit Hörnchen	0,7 5,1	Rindsuppe mit Reibteig GEBR.TRUTHAHNSTÜCKE im Gemüsesaft mit Semmelknödeln	0,7 2,8	Kohlrabicremesuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,4 4,7
	(SF)		(SF)			
	Allergene: A,C,G,L	kcal 668	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 566	Allergene: A,C,G,L	kcal 598
DO 26.12. Feiertag	Kartoffelcremesuppe HIRSCHRAGOUT mit Apfelrotkraut und Semmelknödel	0,7 4,7	Klare Rindsuppe mit Frittaten RAHMFLLEISCH mit Hörnchen	0,7 5,4	Hühnersuppe mit Nudeln GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Dillkartoffeln	0,7 1,7
					(SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 660	Allergene: A,C,G	kcal 745	Allergene: A,C,G,L	kcal 353
FR 27.12.	Gärtnerinnensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree Karottensalat	0,3 2,7	Kartoffelcremesuppe APFELSTRUDEL mit Vanillesauce	0,7 8,1	Teigreissuppe TOPFENGRIEBAUFLAUF mit Äpfeln und Pflirsichmus	1,1 3,5
	(SF)		(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 611	Allergene: A,G	kcal 754	Allergene: A,C,G	kcal 526
SA 28.12.	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	0,7 3,1
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C	kcal 715	Allergene: A,C,G,L	kcal 493	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 518
SO 29.12.	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 GIRARDI-RINDSBRATEN mit Hörnchen	0,7 5,1
			(SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,M	kcal 459	Allergene: A,C,G,L	kcal 353	Allergene: A,C,G,L	kcal 703

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 Obstsäfte oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 30.12. - 05.01.2020 (KW 01)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
		BE		BE		BE
MO 30.12.	Klare Suppe Backerbsen GEMÜSERAHMLINSEN mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1	Gelbe Rübensuppe LASAGNE Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,6 4,8	Maiscremesuppe SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	1,3 2,5
		(SF)		(EW) (SF)		
	Allergene: A,C,G,M	kcal 617	Allergene: A,G,L	kcal 532	Allergene: A,G,L	kcal 558
DI 31.12. Silvester	Hühnersuppe mit Sternchen SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE mit Reis	1,3 5,0	Kräutertropfteigsuppe MILCHREIS mit Beerenröster	0,6 7,8	Selleriecremesuppe KRAUTFLECKERL	0,5 4,9
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,D,G,L	kcal 521	Allergene: A,C,G	kcal 561	Allergene: A,C,G,L	kcal 438
MI 01.01. Neujahr	Kräutertropfteigsuppe KALBSBÜTTERSCHNITZEL mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	0,6 2,7	Rindsuppe mit Reibteig SCHWEINSRAGOUT mit Gemüse und Salzkartoffeln	0,7 2,5	Hühnersuppe mit Sternchen GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	1,3 2,4
		(EW) (SF)				(SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 504	Allergene: A,C,G,L	kcal 518	Allergene: A,G,L	kcal 570
DO 02.01.	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 GEMÜSERAHMLINSEN mit Semmelknödeln	0,1 0,6 4,1
		(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 758	Allergene: A,C,G,L	kcal 517	Allergene: A,C,G,M	kcal 617
FR 03.01.	Selleriecremesuppe KRAUTFLECKERL	0,5 4,9	Klare Suppe Backerbsen SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE mit Reis	0,1 0,6 5,0	Rindsuppe mit Reibteig HÜNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle Selleriesalat	0,7 3,4
		(EW) (SF)		(SF)		(SF)
	Allergene: A,C,G,L	kcal 438	Allergene: A,C,D,G	kcal 535	Allergene: A,C,G,L	kcal 626
SA 04.01.	Rindsuppe mit Reibteig GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4	Selleriecremesuppe HÜNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle Selleriesalat	0,5 3,4	Zucchini-cremesuppe LASAGNE Ricotta-Spinat mit Tomatensauce	0,7 4,8
		(SF)		(SF)		(EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 595	Allergene: A,C,G,L	kcal 582	Allergene: A,G,L	kcal 508
SO 05.01.	Maiscremesuppe HÜNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle Selleriesalat	1,3 3,4	Zucchini-cremesuppe GEKOCHTES RINDFLEISCH mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4	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 594	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



Tel. (01) 89 145-173

Mail: menueservices@samariterbund.net

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).