

Wochenpaket 23.09. - 29.09.2024 (KW 39)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 23.09.	Teigreissuppe <b>EIERNOCKERL</b> Selleriesalat	0,6 5,5 0,3	Gelbe Rübensuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,6 2,4	Gärtnerinnensuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,4 5,7
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 652	Allergene: A,C,G,L	kcal 577	Allergene: A,C,F,L	kcal 457
<b>DI</b> 24.09.	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,7 5,7	Teigreissuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,6 5,5	Rindsuppe mit Reibteig <b>KALBFLEISCHBALLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,4 2,5
	(SF)		(EW)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 515	Allergene: A,C,L	kcal 658	Allergene: A,C,G	kcal 584
<b>MI</b> 25.09.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GRAMMELKNÖDEL</b> mit Gabelkraut	0,8 4,4	Rindsuppe mit Reibteig <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,4 8,1	Gelbe Rübensuppe <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,6 2,8
			(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,L	kcal 720	Allergene: A,C,G	kcal 672	Allergene: A,B,D,G,L,R	kcal 549
<b>DO</b> 26.09.	Gelbe Rübensuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,6 5,5	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4	Hühnersuppe mit Nudeln <b>EIERNOCKERL</b> Selleriesalat	0,8 5,5 0,3
	(EW)		(SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 733	Allergene: A,C,G	kcal 538	Allergene: A,C,G,L	kcal 657
<b>FR</b> 27.09.	Gärtnerinnensuppe <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,4 8,1	Kartoffelcremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,7 5,7	Teigreissuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,6 5,5
	(SF)		(EW) (SF)		(EW)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 659	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 532	Allergene: A,C,L	kcal 658
<b>SA</b> 28.09.	Lauchcremesuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,5 2,4	Gärtnerinnensuppe mit Nudeln <b>EIERNOCKERL</b> Selleriesalat	0,4 5,5 0,3	Kartoffelcremesuppe <b>TOPFENGRIEßAUFLAUF</b> mit Äpfeln und Pfirsichmus	0,7 3,5
	(EW) (SF)		(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 565	Allergene: A,C,G,L	kcal 631	Allergene: A,C,G	kcal 581
<b>SO</b> 29.09.	Rindsuppe mit Reibteig <b>FISCHFILET NATUR</b> in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln	0,4 2,8	Hühnersuppe mit Nudeln <b>KALBFLEISCHBALLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,8 2,5	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4
	(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)	
	Allergene: A,B,C,D,G,L,R	kcal 467	Allergene: A,C,G,L	kcal 596	Allergene: A,C,G	kcal 538

ESSEN AUF RÄDERN  
Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET



Voll viel Österreich drin –  
Lesen Sie hier mehr:



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 WOCHE 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 30.09. - 06.10.2024 (KW 40)

	TAGESMENÜ	DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ	DAS BEWUSSTE MENÜ
	BE	BE	BE
<b>MO</b> 30.09.	Klare Suppe Backerbsen <b>SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE</b> mit Reis (SF)	Gelbe Rübensuppe <b>HÜHNERSCHNITZEL ÜBERBACKEN</b> mit Kartoffelpüree (SF)	Maiscremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout (EW) (SF)
	Allergene: A,C,D,G kcal 525	Allergene: A,G,L kcal 524	Allergene: A,G kcal 638
<b>DI</b> 01.10.	Hühnersuppe mit Sternchen <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	Kräutertropfteigsuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout (EW) (SF)	Selleriecremesuppe <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln
	Allergene: A,G,L kcal 633	Allergene: A,C,G kcal 555	Allergene: A,G,L kcal 614
<b>MI</b> 02.10.	Kräutertropfteigsuppe <b>PAPRIKA GEFÜLLT</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln	Rindsuppe mit Reibteig <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Sternchen <b>ZARTWEIZENRISOTTO</b> mit Gemüse (EW) (SF)
	Allergene: A,C,M kcal 415	Allergene: A,C,G,L kcal 571	Allergene: A,C,G,L kcal 690
<b>DO</b> 03.10.	Zucchini cremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Sternchen <b>SCHWEINSRAGOUT</b> mit Gemüse und Salzkartoffeln	Klare Suppe Backerbsen <b>GEMÜSENUDEL TASCHEN</b> mit gelber Paprikarahmsauce (SF)
	Allergene: A,G kcal 598	Allergene: A,G,L kcal 633	Allergene: A,C,G kcal 262
<b>FR</b> 04.10.	Selleriecremesuppe <b>ZARTWEIZENRISOTTO</b> mit Gemüse (EW) (SF)	Klare Suppe Backerbsen <b>MILCHREIS</b> mit Beerenröster (SF)	Rindsuppe mit Reibteig <b>PENNE</b> mit Tomatensauce (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G,L kcal 671	Allergene: A,C,G kcal 608	Allergene: A,C kcal 438
<b>SA</b> 05.10.	Rindsuppe mit Reibteig <b>MILCHREIS</b> mit Beerenröster (EW) (SF)	Selleriecremesuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce (EW) (SF)	Zucchini cremesuppe <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G kcal 565	Allergene: A,C,G,L kcal 453	Allergene: A,C,G,L kcal 629
<b>SO</b> 06.10.	Maiscremesuppe <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse (EW) (SF)	Zucchini cremesuppe <b>SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE</b> mit Reis (EW) (SF)	Kräutertropfteigsuppe <b>PAPRIKA GEFÜLLT</b> in Tomatensauce mit Salzkartoffeln
	Allergene: A,C,G,L kcal 670	Allergene: A,D,G kcal 541	Allergene: A,C,M kcal 415

ESSEN AUF RÄDERN  
Ihr Menü Service für Zuhause



DAS VITALE WOCHENPAKET

Diese Organisation liefert das Wochenpaket direkt zu Ihnen nach Hause.

**SAMARITERBUND WIEN**  
Petritschgasse 24  
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).