

Wochenpaket 07.10. - 13.10.2024 (KW 41)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 07.10.	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	0,8 4,8 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Eisprudelsuppe <b>MOSTVIERTLER</b> <b>APFELSCHMARREN</b>	5,7 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 358		Allergene: A,C,L kcal 562		Allergene: A,C,G kcal 588	
<b>DI</b> 08.10.	Eisprudelsuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	4,6 <input type="checkbox"/> SF	Grießsuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,5 5,3 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Gärtnerinnensuppe <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	0,4 4,8 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G kcal 551		Allergene: A,C,G,L kcal 596		Allergene: A,C,L kcal 536	
<b>MI</b> 09.10.	Kohlrabicremesuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,3 5,3 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Gärtnerinnensuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,4 5,6 0,6 <input type="checkbox"/> SF	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,5 2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G kcal 600		Allergene: A,C,G,L kcal 556		Allergene: A,C,G kcal 598	
<b>DO</b> 10.10.	Gelbe Rübensuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,7 <input type="checkbox"/> SF	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Kohlrabicremesuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,3 4,2 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 744		Allergene: A,C,G kcal 592		Allergene: A,C,G kcal 509	
<b>FR</b> 11.10.	Kräutertropfteigsuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,5 4,2 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Gelbe Rübensuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Hühnersuppe mit Nudeln <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,8 4,6 <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G kcal 525		Allergene: A,C,G,L kcal 445		Allergene: A,C,G,L kcal 555	
<b>SA</b> 12.10.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>ENNSTALER BAUERNKNÖDEL</b> auf Speck-Sauerkraut	0,8 3,6 <input type="checkbox"/> SF	Teigreissuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,6 4,6 <input type="checkbox"/> SF	Gelbe Rübensuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,7 <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,L kcal 513		Allergene: A,C,G kcal 550		Allergene: A,C,G,L kcal 744	
<b>SO</b> 13.10.	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,4 2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF	Kräutertropfteigsuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,5 3,7 <input type="checkbox"/> SF	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,5 <input type="checkbox"/> EW <input type="checkbox"/> SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 570		Allergene: A,C,G,L kcal 677		Allergene: A,C,G,L kcal 358	

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 Obstsäfte oder ungesüßte  
Frucht- oder Kräutertees!

Wochenpaket 14.10. - 20.10.2024 (KW 42)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 14.10.	Leberknödelsuppe <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln	0,6 2,8  (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen	0,8 5,0  (EW) (SF)	Maiscremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout	1,2 6,7  (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 435	Allergene: A,C,G,L	kcal 764	Allergene: A,G	kcal 638
<b>DI</b> 15.10.	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,7 5,7  (EW) (SF)	Bozener Gemüsesuppe <b>SPINATRAVIOLI</b> in Tomatensauce	0,8 4,9  (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln	0,8 2,8  (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 559	Allergene: A,C,G,L	kcal 370	Allergene: A,C,G,L	kcal 451
<b>MI</b> 16.10.	Maiscremesuppe <b>PUSZTABRATEN</b> mit Kartoffelpüree Linsensalat	1,2 2,4 0,8	Buchstabensuppe <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,7 3,6  (SF)	Klare Suppe Backerbsen <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	0,1 0,7 2,3
	Allergene: A,C,G	kcal 758	Allergene: A,G	kcal 428	Allergene: A,C,G,L	kcal 487
<b>DO</b> 17.10.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>SEELACHSFILET</b> mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse	0,8 2,7  (EW) (SF)	Kartoffelcremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout	0,7 6,7  (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,8 3,6  (SF)
	Allergene: A,C,D,L	kcal 430	Allergene: A,G	kcal 602	Allergene: A,C,G,L	kcal 441
<b>FR</b> 18.10.	Kartoffelcremesuppe <b>PENNE</b> mit Pilzsauce	0,7 4,9  (EW) (SF)	Klare Suppe Backerbsen <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout	0,1 0,7 5,7  (SF)	Buchstabensuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout	0,7 4,9  (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 527	Allergene: A,C,G	kcal 602	Allergene: A,G	kcal 518
<b>SA</b> 19.10.	Klare Suppe Backerbsen <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout	0,1 0,7 4,9  (SF)	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SEELACHSFILET</b> mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse	0,8 2,7  (EW) (SF)	Kartoffelcremesuppe <b>PENNE</b> mit Pilzsauce	0,7 4,9  (EW) (SF)
	Allergene: A,C,G	kcal 561	Allergene: A,C,D,L	kcal 396	Allergene: A,C,G	kcal 527
<b>SO</b> 20.10.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis	0,8 3,6  (SF)	Maiscremesuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln	1,2 2,3	Leberknödelsuppe <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen Karfiolsalat	0,6 5,0
	Allergene: A,C,G,L	kcal 441	Allergene: A,G,L	kcal 543	Allergene: A,C,G,L	kcal 891

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).