

Wochenpaket 07.10. - 13.10.2024 (KW 41)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
MO 07.10.	Grießsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,5	Hühnersuppe mit Nudeln SPAGHETTI BOLOGNESE	0,8 4,8	Eisprudelsuppe MOSTVIERTLER APFELSCHMARREN	5,7
	(EW) (SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 358	Allergene: A,C,L	kcal 562	Allergene: A,C,G	kcal 588
DI 08.10.	Eisprudelsuppe BROCCOLI-NUDELAUFLAUF mit Tomatenragout	4,6	Grießsuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,5 5,3	Gärtnerinnensuppe SPAGHETTI BOLOGNESE	0,4 4,8
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 551	Allergene: A,C,G,L	kcal 596	Allergene: A,C,L	kcal 536
MI 09.10.	Kohlrabicremesuppe TOPFENPALATSCHINKEN mit Vanillesauce	0,3 5,3	Gärtnerinnensuppe EIERHÖRNCHEN Roter Rübensalat	0,4 5,6 0,6	Kräutertropfteigsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree	0,5 2,5
	(EW) (SF)		(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 600	Allergene: A,C,G,L	kcal 556	Allergene: A,C,G	kcal 598
DO 10.10.	Gelbe Rübensuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln	0,6 3,7	Eisprudelsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree	2,5	Kohlrabicremesuppe CHAMPIGNONSAUCE mit Serviettenknödeln	0,3 4,2
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,L	kcal 744	Allergene: A,C,G	kcal 592	Allergene: A,C,G	kcal 509
FR 11.10.	Kräutertropfteigsuppe CHAMPIGNONSAUCE mit Serviettenknödeln	0,5 4,2	Gelbe Rübensuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,5	Hühnersuppe mit Nudeln BROCCOLI-NUDELAUFLAUF mit Tomatenragout	0,8 4,6
	(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 525	Allergene: A,C,G,L	kcal 445	Allergene: A,C,G,L	kcal 555
SA 12.10.	Hühnersuppe mit Nudeln ENNSTALER BAUERNKNÖDEL auf Speck-Sauerkraut	0,8 3,6	Teigreissuppe BROCCOLI-NUDELAUFLAUF mit Tomatenragout	0,6 4,6	Gelbe Rübensuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln	0,6 3,7
			(SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,L	kcal 513	Allergene: A,C,G	kcal 550	Allergene: A,C,G,L	kcal 744
SO 13.10.	Gärtnerinnensuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Kartoffelpüree	0,4 2,5	Kräutertropfteigsuppe EINMACHHUHN mit Bröselknödeln	0,5 3,7	Grießsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,5
	(EW) (SF)		(SF)		(EW) (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
MO 14.10.	Leberknödelsuppe RAHMFISOLEN mit Salzkartoffeln 0,6 2,8 (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln MATROSENFLEISCH mit Spiralen 0,8 5,0	Maiscremesuppe TAGLIATELLI 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
DI 15.10.	Buchstabensuppe GRIEßAUFLAUF mit Pfirsichragout 0,7 5,7 (EW) (SF)	Bozener Gemüsesuppe SPINATRAVIOLI in Tomatensauce 0,8 4,9 (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln RAHMFISOLEN 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
MI 16.10.	Maiscremesuppe PUSZTABRATEN mit Kartoffelpüree 1,2 2,4 Linsensalat 0,8	Buchstabensuppe GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis 0,7 3,6 (SF)	Klare Suppe Backerbsen SCHWEINSKARREE 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
DO 17.10.	Hühnersuppe mit Grießnockerln SEELACHSFILET mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse 0,8 2,7 (EW) (SF)	Kartoffelcremesuppe TAGLIATELLI mit Zucchini-ragout 0,7 6,7 (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Nudeln GEBRATENE PUTENBRUST 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
FR 18.10.	Kartoffelcremesuppe PENNE mit Pilzsauce 0,7 4,9 (EW) (SF)	Klare Suppe Backerbsen GRIEßAUFLAUF mit Pfirsichragout 0,1 0,7 5,7 (SF)	Buchstabensuppe BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT 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
SA 19.10.	Klare Suppe Backerbsen BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT Tomate-Kartoffelragout 0,1 0,7 4,9 (SF)	Hühnersuppe mit Nudeln SEELACHSFILET mit Petersilkkartoffeln und Zucchini-Gemüse 0,8 2,7 (EW) (SF)	Kartoffelcremesuppe PENNE 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
SO 20.10.	Hühnersuppe mit Nudeln GEBRATENE PUTENBRUST im Natursaft mit Babykarotten und Reis 0,8 3,6 (SF)	Maiscremesuppe SCHWEINSKARREE Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln 1,2 2,3	Leberknödelsuppe MATROSENFLEISCH 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
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).