

Wochenpaket 30.12. - 05.01.2025 (KW 01)

	TAGESMENÜ	DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ	DAS BEWUSSTE MENÜ
	BE	BE	BE
MO 30.12.	Buchstabensuppe FRANKFURTER mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln	Bozener Gemüsesuppe SPAGHETTI mit Sojabolognese	Eisprudelsuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle
	0,7 2,4	0,8 5,7	3,4
		EW SF	SF
	Allergene: A,G kcal 519	Allergene: A,C,F,L kcal 480	Allergene: A,C,G kcal 483
DI 31.12.	Maiscremesuppe KRAUTFLECKERL	Grießnockerlsuppe MARILLENPALATSCHINKEN	Buchstabensuppe SPAGHETTI mit Sojabolognese
	1,2 7,2	0,7 6,8	0,7 5,7
	EW SF	EW SF	EW SF
	Allergene: A,C,G kcal 626	Allergene: A,C,G kcal 677	Allergene: A,C,F,L kcal 470
MI 01.01.	Grießnockerlsuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis	Hühnersuppe mit Sternchen HASCHEEHÖRNCHEN	Maiscremesuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse
	0,7 3,4	1,3 5,5	1,2 5,0
	SF	EW	EW SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 589	Allergene: A,C,L kcal 685	Allergene: A,C,G kcal 811
DO 02.01.	Bozener Gemüsesuppe LINSEN MIT SPECK und Serviettenknödeln	Grießsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln SPINATPALATSCHINKEN mit Käsesauce
	0,8 4,0	0,5 5,0	1,3 3,3
	EW	EW SF	SF
	Allergene: A,C,L,M kcal 542	Allergene: A,C,G,L kcal 707	Allergene: A,C,G,L kcal 660
FR 03.01.	Grießsuppe MARILLENPALATSCHINKEN	Buchstabensuppe EIERNÖCKERL Roter Rübensalat	Grießnockerlsuppe KRAUTFLECKERL
	0,5 6,8	0,7 5,5 0,6	0,7 7,2
	EW SF	SF	EW SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 625	Allergene: A,C,G kcal 604	Allergene: A,C kcal 574
SA 04.01.	Gemüsebouillon m.Semmel-Lauch-Knödeln HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat	Maiscremesuppe HÜHNERBRUSTFILET NATUR mit Spätzle	Bozener Gemüsesuppe HÜHNERRAGOUT Gärtnerinnen Art mit Reis
	1,3 5,5 0,6	1,2 3,4	0,8 3,4
		SF	SF
	Allergene: A,C,G,L kcal 823	Allergene: A,C,G kcal 573	Allergene: A,G,L kcal 553
SO 05.01.	Eisprudelsuppe KALBFLEISCHBÄLLCHEN mit Reis und Kaisergemüse	Eisprudelsuppe ESTERHAZYRINDSBRATEN mit Hörnchen	Grießsuppe HASCHEEHÖRNCHEN Roter Rübensalat
	5,0	5,3	0,5 5,5 0,6
	EW SF	SF	
	Allergene: A,C,G kcal 721	Allergene: A,C,G,L kcal 694	Allergene: A,C,L kcal 691

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 06.01. - 12.01.2025 (KW 02)

	TAGESMENÜ	DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ	DAS BEWUSSTE MENÜ
	BE	BE	BE
MO 06.01.	Teigmuschelsuppe HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni Allergene: A,C kcal 442 kcal 4,4 (SF)	Gelbe Rübensuppe POLPETTI in Tomatensauce mit Salzkartoffeln Allergene: A,C,G,L kcal 634 kcal 0,6 4,7 (EW)	Kräutertropfteigsuppe PAPRIKAHENDLRAGOUT mit Spätzle Allergene: A,C,G kcal 620 kcal 0,5 4,1 (SF)
DI 07.01.	Gelbe Rübensuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren Allergene: A,C,G,L kcal 877 kcal 0,6 9,1 (EW) (SF)	Teigmuschelsuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln Allergene: A,C,G kcal 356 kcal 0,6 2,5 (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln PIKANTE SEMMELLAIBCHEN mit warmem Krautsalat Allergene: A,C,G,L kcal 823 kcal 0,8 3,4 (SF)
MI 08.01.	Kräutertropfteigsuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kümmelkartoffeln und Kohl Allergene: A,C,G,M kcal 612 kcal 0,5 2,9 (EW)	Selleriecremesuppe TOPFENAUF LAUF mit Himbeeren Allergene: A,C,G,L kcal 810 kcal 0,5 9,1 (EW) (SF)	Gelbe Rübensuppe ALASKA-SEELÄCHS MÜLLERIN-ART mit Gemüse und Reis Allergene: A,D,G,L kcal 585 kcal 0,6 4,4 (SF)
DO 09.01.	Kürbiscremesuppe PAPRIKAHENDLRAGOUT mit Spätzle Allergene: A,C,G,L kcal 716 kcal 0,6 4,1 (SF)	Dillkräutersuppe KALBFLEISCH in Wurzelsauce mit Hörnchen Allergene: A,G,L kcal 668 kcal 0,6 5,5 (EW) (SF)	Teigmuschelsuppe HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni Allergene: A,C kcal 442 kcal 0,6 4,4 (SF)
FR 10.01.	Selleriecremesuppe PIKANTE SEMMELLAIBCHEN mit warmem Krautsalat Allergene: A,C,G,L kcal 792 kcal 0,5 3,4 (EW) (SF)	Zucchini-cremesuppe ALASKA-SEELÄCHS MÜLLERIN-ART mit Gemüse und Reis Allergene: A,D,G kcal 561 kcal 0,6 4,4 (SF)	Kürbiscremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara Allergene: A,C,G,L kcal 636 kcal 0,6 4,7 (EW) (SF)
SA 11.01.	Zucchini-cremesuppe SPAGHETTI mit Puten-Carbonara Allergene: A,C,G kcal 584 kcal 0,6 4,7 (EW) (SF)	Hühnersuppe mit Grießnockerln HÜHNERBRUSTFILET in Tomaten-Basilikumsc mit Makkaroni Allergene: A,C,L kcal 496 kcal 0,8 4,4 (SF)	Selleriecremesuppe OMELETTE mit Cremespinat und Salzkartoffeln Allergene: A,C,G,L kcal 378 kcal 0,5 2,5 (EW) (SF)
SO 12.01.	Hühnersuppe mit Grießnockerln SCHWEINSBRATEN mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat Allergene: A,C,G,L kcal 563 kcal 0,8 2,2 (SF)	Kräutertropfteigsuppe SAFTFLEISCH mit Hörnchen und Karottengemüse Allergene: A,C,L kcal 534 kcal 0,5 4,5 (SF)	Zucchini-cremesuppe FASCHIERTE LAIBCHEN mit Kümmelkartoffeln und Kohl Allergene: A,C,G,M kcal 655 kcal 0,6 2,9 (EW)

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
- B - Krebstiere
- C - Ei
- D - Fisch
- E - Erdnuss
- F - Soja
- G - Milch od. Laktose
- H - Schalenfrüchte
- L - Sellerie
- M - Senf
- N - Sesam
- O - Sulfite
- P - Lupinen
- R - Weichtiere

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).