

Wochenpaket 21.10. - 27.10.2024 (KW 43)

	<b>TAGESMENÜ</b>	<b>DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ</b>	<b>DAS BEWUSSTE MENÜ</b>
	BE	BE	BE
<b>MO</b> 21.10.	Zucchini cremesuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce 0,6 6,6 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Kräutertropfteigsuppe <b>EIERNOCKERL</b> Karottensalat 0,5 5,5 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Gärtnerinnensuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce 0,4 6,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,G kcal 673	Allergene: A,C,G kcal 685	Allergene: A,C,L kcal 425
<b>DI</b> 22.10.	Teigmuschelsuppe <b>NUDEL-KÄSEAUFLAUF</b> mit Tomatenragout 0,6 5,4 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Zucchini cremesuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce 0,6 6,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Karfiolsuppe <b>KOHLRABIGEMÜSE</b> mit Kartoffellaibchen 0,5 2,7 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,G kcal 558	Allergene: A,C,G kcal 496	Allergene: A,G kcal 418
<b>MI</b> 23.10.	Kräutertropfteigsuppe <b>PENNE</b> mit Tomatensauce 0,5 6,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Teigmuschelsuppe <b>TOPFENSTRUDEL</b> mit Vanillesauce 0,6 6,6 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Kürbiscremesuppe <b>KAISERSCHMARREN</b> mit Apfelmus 0,6 6,5 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,C kcal 453	Allergene: A,C,G kcal 607	Allergene: A,C,G,L kcal 726
<b>DO</b> 24.10.	Karfiolsuppe <b>TAFELSPITZ</b> Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren 0,5 3,2 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Gärtnerinnensuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese 0,4 5,7 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Teigmuschelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse 0,6 5,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,G,L,O kcal 543	Allergene: A,C,F,L kcal 457	Allergene: A,C,G kcal 665
<b>FR</b> 25.10.	Gelbe Rübensuppe <b>KOHLRABIGEMÜSE</b> mit Kartoffellaibchen 0,6 2,7 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Karfiolsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse 0,5 5,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Gelbe Rübensuppe <b>EIERNOCKERL</b> Karottensalat 0,6 5,5 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,G,L kcal 429	Allergene: A,C,G kcal 743	Allergene: A,C,G,L kcal 752
<b>SA</b> 26.10.	Kürbiscremesuppe <b>HIRSCHRAGOUT</b> mit Apfelrotkraut und Semmelknödel 0,6 5,0 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Eisrudelsuppe <b>GEBR. TRUTHAHNSTÜCKE</b> im Gemüsesaft mit Semmelknödeln 3,0 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Kräutertropfteigsuppe <b>HIRSCHRAGOUT</b> mit Apfelrotkraut und Semmelknödel 0,5 5,0
	Allergene: A,C,G,L kcal 763	Allergene: A,C,G,L,M kcal 574	Allergene: A,C,L kcal 667
<b>SO</b> 27.10.	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Reis und Kaisergemüse 0,4 5,1 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Gelbe Rübensuppe <b>GEMÜSENUDELN</b> mit Hühnerstreifen 0,6 4,0 <input type="checkbox"/> <b>EW</b> <input type="checkbox"/> <b>SF</b>	Zucchini cremesuppe <b>TAFELSPITZ</b> Wurzelgemüse, Schmarren und Semmelkren 0,6 3,2 <input type="checkbox"/> <b>SF</b>
	Allergene: A,C,G,L kcal 659	Allergene: A,G,L kcal 514	Allergene: A,G,L,O kcal 530

**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 28.10. - 03.11.2024 (KW 44)**

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 28.10.	Grießnockerlsuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout	0,7 6,7	Hühnersuppe mit Nudeln <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,8 2,5	Dillkräutersuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,6 4,6
	(EW) (SF)		(EW) (SF)		(SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 586	Allergene: A,C,G,L	kcal 376	Allergene: A,C,G	kcal 582
<b>DI</b> 29.10.	Dillkräutersuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,6 4,6	Kartoffelcremesuppe <b>TOPFENKNÖDEL</b> mit Marillenröster	0,7 6,4	Grießnockerlsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,7 2,5
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G	kcal 582	Allergene: A,C,G	kcal 615	Allergene: A,C,G	kcal 409
<b>MI</b> 30.10.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>NUSS-SCHMARREN</b> Zwetschkenkompott	0,8 8,1 2,0	Kräutertropfteigsuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout	0,5 6,7	Teigreissuppe <b>GEMÜSEPAELLA</b> mit Tomatenragout	0,6 5,1
	(SF)		(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C,G,H,L	kcal 1121	Allergene: A,C,G	kcal 555	Allergene: A,C	kcal 440
<b>DO</b> 31.10.	Kartoffelcremesuppe <b>RAHMFLIECH</b> mit Hörnchen	0,7 5,5	Teigreissuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,6 4,9	Selleriecremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini-ragout	0,5 6,7
			(EW) (SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,G	kcal 781	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 559	Allergene: A,G,L	kcal 555
<b>FR</b> 01.11.	Selleriecremesuppe <b>BURGUNDER RINDSBRATEN</b> mit Serviettenknödeln	0,5 3,9	Dillkräutersuppe <b>RAHMFLIECH</b> mit Hörnchen	0,6 5,5	Kartoffelcremesuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Dillkartoffeln	0,7 1,6
	(SF)				(SF)	
	Allergene: A,C,G,L,M	kcal 588	Allergene: A,G	kcal 759	Allergene: A,G	kcal 436
<b>SA</b> 02.11.	Teigreissuppe <b>GEMÜSEPAELLA</b> mit Tomatenragout	0,6 5,1	Selleriecremesuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,5 4,6	Kräutertropfteigsuppe <b>HOKIFILET</b> in Gemüsesauce mit Reis	0,5 4,9
	(EW) (SF)		(SF)		(EW) (SF)	
	Allergene: A,C	kcal 440	Allergene: A,C,G,L	kcal 557	Allergene: A,C,D,G,L	kcal 566
<b>SO</b> 03.11.	Zwiebelsuppe <b>GESELCHTES</b> mit Linsen und Semmelknödeln	0,2 3,1	Grießnockerlsuppe <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Dillkartoffeln	0,7 1,6	Hühnersuppe mit Nudeln <b>RAHMFLIECH</b> mit Hörnchen	0,8 5,5
			(SF)			
	Allergene: A,C,G,M	kcal 822	Allergene: A,C,G	kcal 420	Allergene: A,C,G,L	kcal 732

**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
- 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).