

Wochenpaket 13.01. - 19.01.2025 (KW 03)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 13.01.	Teigreissuppe <b>RAHMGESCHNETZELTES VOM HUH</b> mit gedrehten Hörnchen	0,6 4,4  <b>(SF)</b>	Gelbe Rübensuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,6 2,4  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Gärtnerinnensuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,4 5,7  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G,L	kcal 743	Allergene: A,C,G,L	kcal 577	Allergene: A,C,F,L	kcal 457
<b>DI</b> 14.01.	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,7 5,7  <b>(SF)</b>	Teigreissuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,6 5,5  <b>(EW)</b>	Rindsuppe mit Reibteig <b>KALBFLEISCHBALLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,4 2,8  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 515	Allergene: A,C,L	kcal 658	Allergene: A,C,G	kcal 653
<b>MI</b> 15.01.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GRAMMELKNÖDEL</b> mit Gabelkraut	0,8 4,4  <b>(SF)</b>	Rindsuppe mit Reibteig <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,4 8,1  <b>(SF)</b>	Gelbe Rübensuppe <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsauce und Salzkartoffeln	0,6 2,7  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,L	kcal 720	Allergene: A,C,G	kcal 672	Allergene: A,D,G,L,M	kcal 531
<b>DO</b> 16.01.	Gelbe Rübensuppe <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,6 5,5  <b>(EW)</b>	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4  <b>(SF)</b>	Teigreissuppe <b>RAHMGESCHNETZELTES VOM HUH</b> mit gedrehten Hörnchen	0,6 4,4  <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G,L	kcal 733	Allergene: A,C,G	kcal 538	Allergene: A,C,G,L	kcal 743
<b>FR</b> 17.01.	Gärtnerinnensuppe <b>APFELSTRUDEL</b> mit Vanillesauce	0,4 8,1  <b>(SF)</b>	Kartoffelcremesuppe <b>SPAGHETTI</b> mit Sojabolognese	0,7 5,7  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Nudeln <b>HASCHEEHÖRNCHEN</b>	0,8 5,5  <b>(EW)</b>
	Allergene: A,C,G,L	kcal 659	Allergene: A,C,F,G,L	kcal 532	Allergene: A,C,L	kcal 664
<b>SA</b> 18.01.	Lauchcremesuppe <b>GEMÜSEAUFLAUF</b> mit warmer Kräuterrahmsauce	0,5 2,4  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Gärtnerinnensuppe <b>RAHMGESCHNETZELTES VOM HUH</b> mit gedrehten Hörnchen	0,4 4,4  <b>(SF)</b>	Kartoffelcremesuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,7 4,3  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G	kcal 565	Allergene: A,C,G,L	kcal 722	Allergene: A,C,G	kcal 613
<b>SO</b> 19.01.	Rindsuppe mit Reibteig <b>HOKIFILET</b> in Dill-Senfsauce und Salzkartoffeln	0,4 2,7  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Nudeln <b>KALBFLEISCHBALLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,8 2,8  <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Klare Rindsuppe Backerbsen <b>GEKOCHTES RINDFLEISCH</b> mit Salzkartoffeln und Cremespinat	0,7 2,4  <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,D,G,M	kcal 449	Allergene: A,C,G,L	kcal 666	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 Obstsäfte oder ungesüßte  
Frucht- oder Kräutertees!

**Wochenpaket 20.01. - 26.01.2025 (KW 04)**

	<b>TAGESMENÜ</b>	<b>DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ</b>	<b>DAS BEWUSSTE MENÜ</b>
	BE	BE	BE
<b>MO</b> 20.01.	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> 21.01.	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> 22.01.	Kräutertropfteigsuppe <b>KRAUTFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln	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,G kcal 657	Allergene: A,C,G,L kcal 571	Allergene: A,C,G,L kcal 690
<b>DO</b> 23.01.	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> 24.01.	Sellerie cremesuppe <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> 25.01.	Rindsuppe mit Reibteig <b>MILCHREIS</b> mit Beerenröster (EW) (SF)	Sellerie cremesuppe <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> 26.01.	Maiscremesuppe <b>KALBSBUTTERSCHNITZEL</b> mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse (EW) (SF)	Zucchini cremesuppe <b>SEELACHSWÜRFEL IN DILLSAUCE</b> mit Reis (EW) (SF)	Kräutertropfteigsuppe <b>KRAUTFLEISCH</b> mit Kümmelkartoffeln
	Allergene: A,C,G,L kcal 670	Allergene: A,D,G kcal 541	Allergene: A,C,G kcal 657

**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).