

Wochenpaket 02.12. - 08.12.2024 (KW 49)

	TAGESMENÜ		DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ		DAS BEWUSSTE MENÜ	
	BE		BE		BE	
<b>MO</b> 02.12.	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,5 2,5	Hühnersuppe mit Nudeln <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	0,8 4,8	Eisprudelsuppe <b>MOSTVIERTLER</b> <b>APFELSCHMARREN</b>	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
<b>DI</b> 03.12.	Eisprudelsuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	4,6	Grießsuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,5 5,3	Gärtnerinnensuppe <b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	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
<b>MI</b> 04.12.	Kohlrabicremesuppe <b>TOPFENPALATSCHINKEN</b> mit Vanillesauce	0,3 5,3	Gärtnerinnensuppe <b>EIERHÖRNCHEN</b> Roter Rübensalat	0,4 5,6 0,6	Kräutertropfteigsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> 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
<b>DO</b> 05.12.	Gelbe Rübensuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,6 3,7	Eisprudelsuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	2,5	Kohlrabicremesuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> 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
<b>FR</b> 06.12.	Kräutertropfteigsuppe <b>CHAMPIGNONSAUCE</b> mit Serviettenknödeln	0,5 4,2	Gelbe Rübensuppe <b>OMELETTE</b> mit Cremespinat und Salzkartoffeln	0,6 2,5	Hühnersuppe mit Nudeln <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> 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
<b>SA</b> 07.12.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>ENNSTALER BAUERNKNÖDEL</b> auf Speck-Sauerkraut	0,8 3,6	Teigreissuppe <b>BROCCOLI-NUDELAUFLAUF</b> mit Tomatenragout	0,6 4,6	Gelbe Rübensuppe <b>EINMACHHUHN</b> 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
<b>SO</b> 08.12.	Gärtnerinnensuppe <b>KALBFLEISCHBÄLLCHEN</b> mit Kartoffelpüree	0,4 2,5	Kräutertropfteigsuppe <b>EINMACHHUHN</b> mit Bröselknödeln	0,5 3,7	Grießsuppe <b>OMELETTE</b> 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 09.12. - 15.12.2024 (KW 50)**

	<b>TAGESMENÜ</b>	<b>DAS LEICHTE VOLLKOSTMENÜ</b>	<b>DAS BEWUSSTE MENÜ</b>
	BE	BE	BE
<b>MO</b> 09.12.	Leberknödelsuppe <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln <b>0,6</b> 2,8 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>MATROSENFLEISCH</b> mit Spiralen <b>0,8</b> 5,0	Maiscremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout <b>1,2</b> 6,7 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G kcal 435	Allergene: A,C,G,L kcal 764	Allergene: A,G kcal 638
<b>DI</b> 10.12.	Buchstabensuppe <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout <b>0,7</b> 5,7 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Bozener Gemüsesuppe <b>SPINATRAVIOLI</b> in Tomatensauce <b>0,8</b> 4,9 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>RAHMFISOLEN</b> mit Salzkartoffeln <b>0,8</b> 2,8 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G kcal 559	Allergene: A,C,G,L kcal 370	Allergene: A,C,G,L kcal 451
<b>MI</b> 11.12.	Maiscremesuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln <b>1,2</b> 2,7 <b>(EW)</b>	Buchstabensuppe <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis <b>0,7</b> 3,6 <b>(SF)</b>	Klare Suppe Backerbsen <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln <b>0,1</b> 0,7 2,3
	Allergene: A,C,G kcal 616	Allergene: A,G kcal 428	Allergene: A,C,G,L kcal 487
<b>DO</b> 12.12.	Hühnersuppe mit Grießnockerln <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln <b>0,8</b> 2,9 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Kartoffelcremesuppe <b>TAGLIATELLI</b> mit Zucchini ragout <b>0,7</b> 6,7 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis <b>0,8</b> 3,6 <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,D,G,L kcal 598	Allergene: A,G kcal 602	Allergene: A,C,G,L kcal 441
<b>FR</b> 13.12.	Kartoffelcremesuppe <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln <b>0,7</b> 4,8 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Klare Suppe Backerbsen <b>GRIEßAUFLAUF</b> mit Pfirsichragout <b>0,1</b> 0,7 5,7 <b>(SF)</b>	Buchstabensuppe <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout <b>0,7</b> 4,9 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G,M kcal 656	Allergene: A,C,G kcal 602	Allergene: A,G kcal 518
<b>SA</b> 14.12.	Klare Suppe Backerbsen <b>BLATTSPINAT- KÜRBISLASAGNE MIT</b> Tomate-Kartoffelragout <b>0,1</b> 0,7 4,9 <b>(SF)</b>	Hühnersuppe mit Nudeln <b>ALASKA-SEELACHSFILET</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln <b>0,8</b> 2,9 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>	Kartoffelcremesuppe <b>GEMÜSERAHMLINSEN</b> mit Semmelknödeln <b>0,7</b> 4,8 <b>(EW)</b> <b>(SF)</b>
	Allergene: A,C,G kcal 561	Allergene: A,C,D,G,L kcal 564	Allergene: A,C,G,M kcal 656
<b>SO</b> 15.12.	Hühnersuppe mit Nudeln <b>GEBRATENE PUTENBRUST</b> im Natursaft mit Babykarotten und Reis <b>0,8</b> 3,6 <b>(SF)</b>	Maiscremesuppe <b>SCHWEINSKARREE</b> Natursaft, Wurzelgemüse und Petersilkkartoffeln <b>1,2</b> 2,3	Leberknödelsuppe <b>FASCHIERTE LAIBCHEN</b> mit Kürbisgemüse und Salzkartoffeln <b>0,6</b> 2,7 <b>(EW)</b>
	Allergene: A,C,G,L kcal 441	Allergene: A,G,L kcal 543	Allergene: A,C,G kcal 548

**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).