

# Essen auf Rädern



Weil's daheim am besten schmeckt.

Täglich ein abwechslungsreiches Menü mit Suppe und Dessert – **sorglos und bequem**: Das ist Essen auf Rädern von GOURMET. Küchenhandwerk und **österreichische Rezepte** sind uns ebenso wichtig wie ausgewählte, **regionale Zutaten**. Wir kochen Ihre Menüs **täglich frisch**, mit viel Liebe und Sorgfalt. Unser vielfältiges Angebot umfasst österreichische Hausmannskost, saisonale Schmankerl, aber auch vegetarische Speisen und Diäten. Da bleiben keine Wünsche offen!

**Vielfältige und seniorengerechte Speisepläne bieten täglich ein 3-gängiges Menü.** Sie wählen Ihre Lieblingsspeisen aus vier verschiedenen Menülinien – ganz nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen:

- Tagesmenü
- Leichtes Menü (Schonkost)
- Bewusstes Menü (für Menschen mit Diabetes)
- Vegetarisches Menü


## So funktioniert's – von der Bestellung bis zur warmen Mahlzeit


- Die Anmeldung geht ganz unkompliziert. Rufen Sie uns einfach an: 050 876 7070
- Danach erhalten Sie die **Speisepläne 3-4 Wochen im Vorhinein**.
- Sie füllen jede Woche ein **Bestellblatt** mit Ihren Wünschen aus und geben dieses bis **spätestens Dienstag für die Folgewoche** dem Zusteller mit.
- Die **Zustellung** erfolgt täglich bis an die Haustür – wie gewohnt durch **Taxi Hello!**
- Die **Zahlung** erfolgt bequem mittels **Einziehungsauftrag**.
- Sie können die gekühlten Menüs entweder direkt nach der Anlieferung erwärmen oder im Kühlschrank für später aufbewahren. So sind Sie flexibel und können essen wann es Ihnen am besten passt.

# Tipps zum Erwärmen der Menüs:

Die gekühlt gelieferten Speisen eignen sich zum Erwärmen in der Mikrowelle oder im Heißluftofen. Entsprechende Hinweise dazu finden sich auf der jeweiligen Verpackung:

Deckelfolie vor dem Erwärmen mehrmals einstechen.

 Mikrowelle  
**600 Watt/8-9 min erhitzen  
1 min ziehen lassen**

 Heißluftofen  
**140°C/45 min erhitzen**

Vor dem Genuss gut durchrühren.

| Durchschnittliche Nährwerte: | pro 100 g          | pro Portion (= 425 g) |
|------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Brennwert:                   | 423 kJ<br>100 kcal | 1.797 kJ<br>425 kcal  |
| Fett:                        | 5,0 g              | 21,2 g                |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 1,8 g              | 7,6 g                 |
| Kohlenhydrate:               | 6,4 g              | 27,2 g                |
| davon Zucker:                | 1,4 g              | 5,9 g                 |
| Eiweiß:                      | 6,6 g              | 28,0 g                |
| Salz:                        | 1,3 g              | 5,5 g                 |
| <b>Broteinheiten:</b>        | <b>0,4</b>         | <b>1,7</b>            |

- 1** Stechen Sie die Deckelfolie vor dem Erwärmen mit einer Gabel in jeder Kammer ein.
- 2** Lassen Sie nach Ende der Zubereitung das Gericht ca 1 Minute stehen und rühren Sie es bei Bedarf um. Vorsicht heiße Schale!
- 3** Richten Sie sich Ihre Lieblingsspeise auf einem Teller an und lassen Sie es sich schmecken!

Sie möchten sich näher informieren –  
oder gleich anmelden?

Wir sind gerne für Sie da: Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 050 876 7070.

Stand Februar 2020



Magistrat der Landeshauptstadt Freistadt Eisenstadt  
Geschäftsbereich Generationen, GS Dietmar Eiszner  
Hauptstraße 35, A-7000 Eisenstadt  
02682 705 104, dietmar.eiszner@eisenstadt.at



GMS GOURMET GmbH  
Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien  
050 876 7070, essen-auf-raedern@gourmet.at  
blog.gourmet.at, www.gourmet-daheim.at