



ESSEN AUF RÄDERN

Ihr Menü-Service für Zuhause

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 100 kcal	1.797 kJ 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
Broteinheiten:	0,4	1,7

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 Nov. 2017



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT

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


GOURMET

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