

Genuss bringen

Lebensfreude

Keine Abo-Verpflichtung!

Auch Einzelbestellung möglich!

Riesige Auswahl!

Monatsmagazin des DRK MenüService



"Hendl Platte" Grillhähnchen-Variation (2 Oberkeulen, 2 Hähnchenflügel), dazu Stampfkartoffeln mit Röstzwiebeln (zu bestellen am 21.09.2011, 26.09.2011 und 05.10.2011).

Deutsches Rotes Kreuz 
MenüService

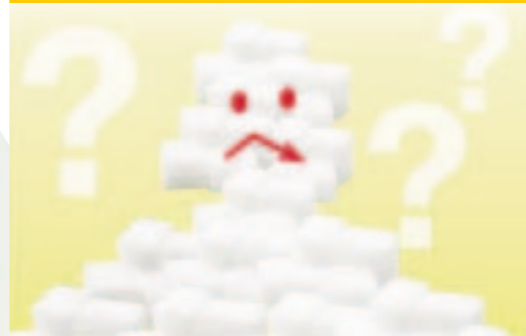
 0 30 / 600 300 400

schenken!

Ausgabe 10/2011



DRK Hausnotruf ist Sieger bei Stiftung Warentest!



Tipps bei Diabetes!



Das DRK - eine Familie !

Ihre Menüpläne für die Wochen
vom 19. September 2011
bis 16. Oktober 2011



Liebe Leserinnen und Leser,

diesen Monat habe ich ganz aufgeregt die neue Ausgabe der Stiftung Warentest erwartet. Kein Wunder, denn in der aktuellen Ausgabe, der Zeitschrift „test 9/2011“, wurde unser Hausnotruf bewertet. Stiftung Warentest hatte in München und Berlin mit insgesamt 20 Testern Hausnotrufsysteme vor allem auf Notrufbearbeitung, Inbetriebnahme und Geräteeinweisung sowie Beratung, Information und Kundenservice geprüft. Das

Ergebnis konnte sich sehen lassen: Mit der Note 2,3 ließen wir alle anderen getesteten Hausnotrufanbieter hinter uns.

Das ist ein tolles Ergebnis und bestärkt mich in unserer Arbeit, die Ihnen Ihr Leben so einfach und verlässlich wie möglich gestalten soll!

Ein anders Thema ist das Münchner Oktoberfest. Es zieht jährlich über sechs Millionen Besucher an. Die Gäste kommen aus der ganzen Welt. Um Ihnen die beschwerliche Bayern-Reise zu ersparen und trotzdem ein Gefühl des ausgelassenen Volksfestes zu vermitteln, haben wir einige leckere Oktoberfestmenüs im Heft versteckt. Finden Sie die Köstlichkeiten? Guten Appetit wünscht Ihre

Ursula Lehmann, KundenService Berliner Rotes Kreuz

Das Münchner Oktoberfest fand erstmals am 17. Oktober 1810 statt. Anlässlich der Hochzeit von Kronprinz Ludwig und Prinzessin Therese veranstaltete ein Bankier auf einer Wiese vor den Stadtmauern Münchens ein großes Pferderennen. Seitdem heißt das Gelände Theresienwiese. Inzwischen blickt das Oktoberfest auf eine 200-jährige Geschichte zurück und wir nehmen die lange Geschichte zum Anlass, um Ihnen diesmal ein paar herzhaft bayrische Spezialitäten zu kredenzen. Freuen Sie sich also auf Herzhaften Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße, "Hendl Platte" Grillhähnchen-Variation und noch ein paar weitere Leckereien, die wir für Sie im Heft versteckt haben!



Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen, zu bestellen am 25.09.2011, 28.09.2011 und 07.10.2011.

DRK-Hausnotruf siegt bei Stiftung Warentest

Bundesweit über 150.000 Kunden wissen es schon: Der DRK-Hausnotruf ist einfach gut. Jetzt ist es amtlich: Beim aktuellen Test der Stiftung Warentest schnitt der DRK-Hausnotruf als Testsieger ab. Getestet wurde in Berlin und München. Die Berliner Hausnotrufdienste der Johanniter, der Malteser und neun weitere Anbieter wurden schlechter bewertet.

Der DRK-Hausnotruf setzte sich beim Test mit der Note 2,3 an die Spitze. Das DRK überzeugte mit dem Kundenservice aber auch mit der Beratung im Vorfeld und der Einrichtung des Hausnotrufs. Weitere Anbieter im Test waren drei Hilfsorganisationen sowie acht private Unternehmen.

Wer öfter allein zu Hause ist, gesundheitliche Einschränkungen hat, sturzgefährdet ist oder generell ein hohes Sicherheitsbedürfnis hat - für den kann ein Hausnotrufsystem interessant sein.

Und so funktioniert das System: Der Nutzer trägt einen Alarmknopf um den Hals oder am Handgelenk. Drückt er ihn in einer Notlage, wird automatisch die Zentrale alarmiert. Per Freisprechanlage kann der Teilnehmer von jeder Stelle der Wohnung aus mit der Hausnotrufzentrale sprechen. In der Zentrale erscheint die Adresse des Kunden auf dem Bildschirm und, wenn gewünscht, weitere Daten, wie Krankheiten, Medikamente, Hausarzt. Nach einem festgelegten Plan verständigt die Zentrale Verwandte, Nachbarn oder Freunde. Bei Notfällen ruft sie sofort den Rettungsdienst. Die Hausnotrufzentrale bleibt mit dem Kunden in Kontakt, bis Hilfe eingetroffen ist. Weitere Informationen zum DRK-Hausnotruf gibt es unter www.drk-berlin.de.

Falls Sie sich für unseren DRK-Hausnotruf interessieren, informieren wir Sie gerne unter der Nummer **030/ 600 300** über unser Angebot und das ausführliche Testergebnis der Stiftung Warentest.



In der Hausnotrufzentrale werden die Anrufe der Teilnehmer entgegengenommen.



Bei kleineren Notfällen (ohne Notarzt) schaut der Bereitschaftsdienst nach dem Rechten.



Auch die Beratung und Installation erfolgt bei unseren Kunden persönlich zu Hause.

Kleines DRK-Ernährungslexikon



Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung. Da beim Diabetiker das Insulin fehlt bzw. nicht ausreichend wirksam ist, kommt es zum Anstieg des Blutzuckers. Typische Anzeichen sind starker Durst, vermehrte Harnausscheidung, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, ungewollte Gewichtsabnahme und Appetitlosigkeit.

Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes tritt im Allgemeinen bereits vor dem 40. Lebensjahr auf. Diese Diabetiker sind in der Regel nicht übergewichtig. Die Ernährung sollte gesund, abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen zusammengestellt sein.

Typ-2-Diabetes

Da die Mehrzahl der Diabetiker vom Typ 2 übergewichtig ist, steht die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Denn bereits eine Gewichtsabnahme von einigen Kilogramm führt zu einer Verbesserung des Stoffwechsels. Es wird eine kalorienbewusste und fettarme Ernährung empfohlen.

Der Menüservice des DRK bietet Diabetikern eine Vielzahl leckerer Menüs. Diese werden fett- und kalorienarm zubereitet. Da viele Diabetiker keinen Zucker wünschen wird darauf generell verzichtet. Damit der Speiseplan gezielt zusammengestellt werden kann, gibt es für jedes Menü exakte Angaben des Energie-(in kcal/kJ), des Fett-, Eiweiß- und des Kohlenhydratgehaltes (in g), sowie der daraus berechneten Broteinheiten.

	Kriterien für die Empfehlung	Schwerpunkt in der Empfehlung
Typ-1-Diabetes	mit konventioneller Insulintherapie (2x täglich mit festgelegter Dosis)	BE-/Kohlenhydratkenntnisse BE-Verteilung über den Tag
	mit flexibler intensivierter Insulintherapie (Basis-Bolus-Therapie)	Kohlenhydratkenntnisse Haushaltszucker in kleinen Mengen erlaubt (< 30 g/Tag)
Typ-2-Diabetes	mit Übergewicht	kalorienbewusste, fettarme Ernährung
	mit Tabletten- oder Insulinbehandlung	BE-/Kohlenhydratkenntnisse, BE-Verteilung über den Tag

"Gehören sie alle zur Familie?..."



Ehrenamtliche Helfer (KV City) gratulieren ihrer ehemaligen Kameradin zum Geburtstag und erinnern sich an die gemeinsame Zeit.

„...In gewissem Sinne - ja“, antwortet der DRKler A. Marquardt, auf die überraschte Frage der Mitarbeiter des Elisabeth-Seidel-Hau-

ses in Berlin Grunewald.

„Wir vom Roten Kreuz betrachten uns doch alle als eine große Familie!“ Die Anwesenden feierten mit einem „Familienmitglied“ Geburtstag. 43 Jahre lang war Berta Hering beim Deutschen Roten Kreuz aktiv.

Viel hat sie dabei erlebt und bewirkt, als Leiterin der DRK-Betreuungsstelle in Tiergarten, oder auch in ihrer Zeit als stellvertretende Bereitschaftsleiterin der Bereitschaft Tiergarten.

„Heute, zu ihrem 85. Geburtstag,

schwelgen wir gemeinsam in Erinnerungen und erzählen uns an die eine oder andere lustige Anekdote.“

Noch mit fast 80 Jahren war Betty aktiv im Einsatz. Ob als Betreuerin beim Blutspendedienst des DRK oder als Helferin für die großen und kleinen Wehwechen in der Sanitätsstation des Roten Kreuzes im Berliner Zoo. Betty schmökert unterdessen in ihrer alten Personalakte und freut sich über diese gelungene Überraschungsparty.

Berta Hering steht mit ihrem langjährigen Engagement beispielhaft für unsere Werte und Grundprinzipien ein. Aus Liebe zum Menschen engagieren wir uns im Namen des Deutschen Roten Kreuzes - und sind so alle Teil einer weltumspannenden großen Gemeinschaft.

Lebensfreude

Genießen Sie nach Herzenslust die leckersten Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen 7 herrlichen Gerichten.



Unsere Empfehlung am Montag



Unsere Empfehlung am Dienstag



Unsere Empfehlung am Mittwoch



Unsere Empfehlung am Donnerstag

Bestellschein

Kalenderwoche **38**

Kunden Nr.

Name, Vorname

Bitte Rückgabe des Bestellscheins möglichst bis spätestens:

12.09.11

Menü	Preis-Tipp	1	2	3	4	5	6
Kostform	Leichte Köstlichkeiten	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Für den kleinen Hunger	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblings-Menü
€*	4,45 €	4,85 €	5,45 €	4,65 €	5,65 €	8,95 €	5,25 €
Montag	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott ^{2,3} 2,7 BE/L	Gebratene Mettbällchen vom Schwein in Soße mit grünen Bohnen in Specksoße und Stampfkartoffeln	Gebratene Geflügelfleischbällchen in feiner Soße mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 3,2 BE/L	Herzhafter Schweinebraten in Rahmsoße mit Wirsing und Salzkartoffeln 2,5 BE/L	Bayrischer Leberkäse vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat ^{4,5}	Unsere Empfehlung Gefüllte Paprikaschoten vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis, Dessert	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln
19.9.							
Dienstag	Huhnfleisch „Gärtnerin Art“ in Rahmsoße mit bunten Gemüse-Nudeln 3,1 BE/L	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln 3,5 BE/L	Grüne-Bohnen-Eintopf mit gekochtem Rindfleisch 2,6 BE/L	Unsere Empfehlung Rinderbraten in Soße mit Möhren in Schlemmersoße und Stampfkartoffeln 3,0 BE	Weißer Stangenspargel mit Soße á la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln 3,0 BE , Dessert	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis 3,9 BE/L
20.9.							
Mittwoch	Unsere Empfehlung Rührei mit Spinat und Kartoffelpüree 2,6 BE/L	Vegetarischer Möhren-eintopf mit feinen Kartoffelwürfeln 3,0 BE/L	Waldpilze in Cremesoße mit Spätzle 3,3 BE/L	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle 3,1 BE	Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln	„Hendl Platte“ Grillhähnchen-Variation (2 Oberkeulen, 2 Hähnchenflügel), dazu Stampfkartoffeln mit Röstzwiebeln, Dessert	Gebratene Mettbällchen vom Schwein in fruchtiger Tomatensoße, dazu Spiralnudeln L
21.9.							
Donnerstag	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln 2,5 BE/L	Nudelplatte "Tri Italia" Drei Nudelsorten mit verschiedenen Soßen L	Unsere Empfehlung In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott ^{2,3} 3,2 BE/L	Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln ⁴ 1,9 BE	Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in einer Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln 2,8 BE/L	Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln ⁵ Dessert	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch 3,0 BE/L
22.9.							
Freitag	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree 2,4 BE/L	Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenburstformfleisch) mit Kaisergemüse und Kartoffelpüree 3,8 BE/L	Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsoße mit Salzkartoffeln 3,7 BE/L	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung auf Vanillesoße ^{1,2} 3,4 BE/L	Kalbshacksteak in Rahmsoße mit Erbsen und Gabelspaghetti 3,8 BE	Unsere Empfehlung Auswahl von Edelfischen in einer Zitronen-Buttersoße mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln, Dessert	Zarte Heringsfilets in Sahnesoße mit Salzkartoffeln L
23.9.							
Samstag	Unsere Empfehlung Feines Gemüsegeragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln 2,9 BE/L	In Vollmilch gekochter Milchreis mit feinem Ananas-Pfirsich-Apfel-Kompott L	Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein 2,9 BE/L	Alaska-Seelachsstreifen in pikanter Gemüsesoße mit Risi-Bisi 2,6 BE/L	Herzhafter Rindersaftgulasch mit Spätzle 3,9 BE	Zartes Kalbsfrikassee mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln Dessert	Currywurst mit Kartoffelspalten
24.9.							
Sonntag	Klopse "Königsberger Art" vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln 2,8 BE/L	Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Hähnchenfilet "Gärtnerin-Art" in Sahnesoße mit Langkornreis 3,6 BE/L	Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle 3,2 BE/L	Unsere Empfehlung Alaska-Seelachs in feiner Senfsoße mit Erbsen und geschnittenen Kräuter-Kartoffeln 3,3 BE/L	Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen, Dessert	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln 2,9 BE/L
25.9.							

Preis-Tipp	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5	Menü 6	Dessert
Mo.	1	2	3	4	5	6	Dessert
19.9.							
Di.	1	2	3	4	5	6	Dessert
20.9.							
Mi.	1	2	3	4	5	6	Dessert
21.9.							
Do.	1	2	3	4	5	6	Dessert
22.9.							
Fr.	1	2	3	4	5	6	Dessert
23.9.							
Sa.	1	2	3	4	5	6	Dessert
24.9.							
So.	1	2	3	4	5	6	Dessert
25.9.							

- 1 = mit Farbstoff
- 2 = mit Süßungsmittel
- 3 = mit Süßungsmittel und Fruktose
- 4 = mit Antioxidationsmittel
- 5 = mit Nitritpökelsalz
- ∇ = enthält Alkohol
- 🌿 = vegetarische Zubereitung

*An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,32 pro Menü



Unsere Empfehlung am Freitag



Unsere Empfehlung am Samstag



Unsere Empfehlung am Sonntag

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400

Noch einfacher geht's per Internet:
www.drk-berlin.de/menu

Änderungen vorbehalten

Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 1100 Uhr mitteilen. In diesen dringenden Fällen empfiehlt sich die Bestellung per Telefon. Sie gehen über Ihre Bestellung hinaus keinerlei Vertragsbindung ein und müssen keine Kündigungsfrist einhalten.



Lebensfreude

Beachten Sie bitte unsere tägliche Menü-Empfehlung. Doch nur Sie selbst entscheiden, was Ihnen am besten schmeckt.



Unsere Empfehlung am Montag



Unsere Empfehlung am Dienstag



Unsere Empfehlung am Mittwoch



Unsere Empfehlung am Donnerstag



Unsere Empfehlung am Freitag

Bestellschein

Kalenderwoche **39**

Preis-Tipp	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5	Menü 6	Dessert	
26.9.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
27.9.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
28.9.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
29.9.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
30.9.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
1.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert	
2.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert	

Menü	Preis-Tipp	1	2	3	4	5	6
Kostform	Leichte Köstlichkeiten	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Für den kleinen Hunger	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblings-Menü
€*	4,45 €	4,85 €	5,45 €	4,65 €	5,65 €	8,95 €	5,25 €
Montag 26.9.	In Vollmilch gekochter Milchreis mit Äpfeln und Vanillesoße ¹	Große Ravioli in Tomatensoße mit Gemüse	Schweinebraten in Bratensaft mit grünen Bohnen „naturell“ und Kartoffelklößen ^{3,9 BE/L}	Schweinehacksteak in Soße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen und Kartoffelklöße ^{3,6 BE/L}	Unsere Empfehlung Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln ^{3,2 BE}	„Hendl Platte“ Grillhähnchen-Variation (2 Oberkeulen, 2 Hähnchenflügel), dazu Stampfkartoffeln mit Röstzwiebeln, Dessert	Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein
Dienstag 27.9.	Jägerfrikadelle in Champignonsoße mit Möhren und Stampfkartoffeln ^{2,3 BE}	Unsere Empfehlung In Vollmilch gekochter Milchreis mit Kirschoße ^{2,3}	Kabeljaufilet in feiner Sauerrahmsoße, dazu Gartengemüse und Salzkartoffeln ^{2,6 BE/L}	Hausgemachte Graupensuppe mit Rindfleischklößchen ^{2,8 BE}	Schweineschnitzel „Wiener Art“, dazu bunte Gemüseplatte mit Soße à la Hollandaise und Röstkartoffeln [∇]	Rinderroulade „Hausfrauen Art“ in Bratensoße mit Rotkohl und Salzkartoffeln ⁵ , Dessert	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln [∇] ^{3,0 BE/L}
Mittwoch 28.9.	Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln ^{4,0 BE/L}	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln [∇] ^{3,8 BE/L}	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung ² [∇] ^{4,9 BE/L}	Hausmacher-Gulasch vom Schwein mit grünen Bohnen „naturell“ und Petersilienkartoffeln ^{2,2 BE/L}	Schwäbische Maultaschen in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze ⁵	Unsere Empfehlung Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen, Dessert	Feine Bratwurst in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
Donnerstag 29.9.	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingsspüree [∇] ^{2,2 BE/L}	Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln	Hähnchenrahmgulasch mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse „naturell“, dazu Salzkartoffeln ^{3,0 BE/L}	Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln ^{3,0 BE/L}	Klassisches Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons, dazu Erbsen und Möhren und Langkornreis [∇] ^{4,0 BE}	Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln [∇] , Dessert	Unsere Empfehlung Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ^{2,9 BE/L}
Freitag 30.9.	Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein ^{3,1 BE}	Deftiger Birnen-Bohnen-Speck-Eintopf ⁵ ^{3,0 BE}	Zwei Meisterfrikadellen vom Rind in Soße mit Blattspinat und Kartoffelpüree ^{3,1 BE/L}	Unsere Empfehlung Alaska-Seelachsschnitte in Kräutersoße mit Brokkoli-Möhrengemüse und Salzkartoffeln ^{2,2 BE/L}	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung [∇] ^{4,7 BE/L}	Rheinischer Sauerbraten mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße, Dessert	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis ^{3,9 BE/L}
Samstag 1.10.	Zartes Huhnfleisch in feiner Pilzsoße mit Erbsen und Langkornreis ^{3,0 BE/L}	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur [∇]	Gemüseeeintopf „Gärtnerin Art“ mit Fleischklößchen vom Rind und Schwein ^{2,4 BE/L}	Saftiger Schweinebraten in Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln ^{2,5 BE/L}	Gebackener Alaska-Seelachs mit Buntschnittmöhren und Stampfkartoffeln ^{3,8 BE/L}	Scholle „Finkenwerder Art“ garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln Dessert	Unsere Empfehlung Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln ^{3,4 BE}
Sonntag 2.10.	Saftiges Rindergulasch in Rahmsoße mit Eiernudeln ^{3,3 BE/L}	Zwei Frikadellen vom Schwein auf Wirsinggemüse mit Stampfkartoffeln	Rahmgeschnetztes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln [∇] ^{2,7 BE/L}	Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüsereis [∇] ^{3,1 BE}	Bayrischer Leberkäse vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat ^{4,5}	Unsere Empfehlung Geschnittene Gänsebrust in herzhafter Apfel-Preiselbeersoße mit Rotkohl und Speckklößen ⁵ [∇] , Dessert	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln [∇] ^{3,1 BE/L}

Änderungen vorbehalten
Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und senden Sie uns den ausgeschnittenen Bestellschein per Post zu oder geben Sie ihn bitte Ihrem Menükurier mit. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Kundennummer auf der Rückseite einzutragen.

Deutsches Rotes Kreuz **MenüService**

Bundesallee 73 • 12161 Berlin • Fax 030/600 300 900
e-mail: service@drk-berlin.de

- 1 = mit Farbstoff
 - 2 = mit Süßungsmittel
 - 3 = mit Süßungsmittel und Fruktose
 - 4 = mit Antioxidationsmittel
 - 5 = mit Nitritpökelsalz
 - ∇ = enthält Alkohol
 - ∇ = vegetarische Zubereitung
- *An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,32 pro Menü

Ein leckeres Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!
Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.
Preis je Dessert: € 0,49



Unsere Empfehlung am Samstag



Unsere Empfehlung am Sonntag

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
600 300 400
Noch einfacher geht's per Internet:
www.drk-berlin.de/menu

BE = für Diabetiker geeignet: nach Broteinheiten genau berechnete Menüs. In den angegebenen Broteinheiten sind die Desserts nicht enthalten! L = Leichte Vollkost: Leicht bekömmliche Menüs, die besonders fettarm und schonend zubereitet sind.

Lebensfreude

Genießen Sie nach Herzenslust die leckersten Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen 7 herrlichen Gerichten.



Unsere Empfehlung



Unsere Empfehlung am Dienstag



Unsere Empfehlung am Mittwoch



Unsere Empfehlung am Donnerstag

Bestellschein

Kalenderwoche **40**

Kunden Nr. _____

Name, Vorname _____

Bitte Rückgabe des Bestellscheins möglichst bis spätestens: **26.09.11**

Menü	Preis-Tipp	1	2	3	4	5	6
Kostform	Leichte Köstlichkeiten	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Für den kleinen Hunger	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblings-Menü
€*	4,45 €	4,85 €	5,45 €	4,65 €	5,65 €	8,95 €	5,25 €
Montag Tag der dt. Einheit 3.10.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott ^{2,3} ☞ 2,7 BE/L	Unsere Empfehlung Spaghetti „Napoli“ mit herzhafter Tomaten-Basilikumsoße ☞ L	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage ☞ 3,8 BE/L	Panierte Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren in Schlemmersoße, dazu Kartoffelpüree 3,7 BE/L	Gebratene Mettbällchen vom Schwein in Zigeunersoße mit Hörnchennudeln 4,1 BE	Gefüllte Paprikaschoten vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis, Dessert	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln
Dienstag 4.10.	Huhnfleisch „Gärtnerin Art“ in Rahmsoße mit bunten Gemüse-Nudeln 2,9 BE/L	Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln ☞ 3,0 BE/L	Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsoße mit Salzkartoffeln 3,7 BE/L	Unsere Empfehlung Goldgelb gebackener Eierpannkuchen mit Kirschfüllung auf Vanillesoße ¹² ☞ 3,4 BE/L	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, Brokkoli und Spätzle 3,2 BE	Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln ⁵ Dessert	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis 3,9 BE/L
Mittwoch 5.10.	Rührei mit Spinat und Kartoffelpüree ☞ 2,6 BE/L	Jägerfrikadelle mit Rotkohl und Spätzle	Schweinegulasch "Jäger Art" mit Erbsengemüse und Spätzle 3,2 BE/L	Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln ⁴ 1,9 BE	Linseneintopf "Hausfrauen Art" mit deftigem Bauernwurst 4,2 BE	Unsere Empfehlung „Hendl Platte“ Grillhähnchen-Variation (2 Oberkeulen, 2 Hähnchenflügel), dazu Stampfkartoffeln mit Röstzwiebeln, Dessert	Gebratene Mettbällchen vom Schwein in fruchtiger Tomatensoße, dazu Spiralnudeln L
Donnerstag 6.10.	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln 2,5 BE/L	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott ^{2,3} ☞ 3,2 BE/L	Unsere Empfehlung Herzhafter Schweine-Reis-Tomaten-Eintopf mit Fleischbällchen vom Rind und Schwein 4,5 BE/L	Herzhafter Schweinebraten in Rahmsoße mit Wirsing und Salzkartoffeln 2,5 BE/L	Bayrischer Leberkäse vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat ^{4,5} Dessert	Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln Dessert	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch 3,0 BE/L
Freitag 7.10.	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree 2,4 BE/L	"Himmel und Erde" Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein ⁴	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln 3,5 BE/L	Grüne-Bohnen-Eintopf mit gekochtem Rindfleisch 2,6 BE/L	Herzhafter Bratwurst in Soße mit Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln	Unsere Empfehlung Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen, Dessert	Zarte Heringsfilets in Sahnesoße mit Salzkartoffeln ☞
Samstag 8.10.	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln ☞ 2,9 BE/L	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree ☞	Hausgemachter Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräuter-Rahmsoße mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln 3,5 BE/L	Schweinehacksteak in Soße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen und Kartoffelklöße 3,6 BE/L	Alaska-Seelachsfiletstücke paniert (aus Blöcken portioniert), dazu Gemüse "naturell" und Salzkartoffeln mit Kräutersoße 3,8 BE/L	Rinderschmorbraten in kräftiger Soße mit grünen Bohnen und Speckklößen ⁵ , Dessert	Unsere Empfehlung Currywurst mit Kartoffelspalten
Sonntag 9.10.	Klopse "Königsberger Art" vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln 2,8 BE/L	In Vollmilch gekochter Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker ☞ L	Rahmgulasch vom Rind mit Champignons, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße 3,9 BE/L	Kasseler in Soße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln ⁵ 2,2 BE	Unsere Empfehlung Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln 2,8 BE/L	„Sonntagsbraten“ vom Schwein, dazu Rosenkohl und Kartoffelklöße ⁵ Dessert	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln ☞ 2,9 BE/L

Preis-Tipp	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5	Menü 6	Dessert
Mo. Preis-Tipp Tag der dt. Einheit 3.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
Di. Preis-Tipp 4.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
Mi. Preis-Tipp 5.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
Do. Preis-Tipp 6.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
Fr. Preis-Tipp 7.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
Sa. Preis-Tipp 8.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert
So. Preis-Tipp 9.10.	1	2	3	4	5	6	Dessert

1 = mit Farbstoff
2 = mit Süßungsmittel
3 = mit Süßungsmittel und Fruktose
4 = mit Antioxidationsmittel
5 = mit Nitritpökelsalz
☞ = enthält Alkohol
☞ = vegetarische Zubereitung
*An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,32 pro Menü



Unsere Empfehlung am Freitag



Unsere Empfehlung am Samstag



Unsere Empfehlung am Sonntag

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
☎ **600 300 400**
Noch einfacher geht's per Internet:
www.drk-berlin.de/menu

Änderungen vorbehalten
Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 1100 Uhr mitteilen. In diesen dringenden Fällen empfiehlt sich die Bestellung per Telefon. Sie gehen über Ihre Bestellung hinaus keinerlei Vertragsbindung ein und müssen keine Kündigungsfrist einhalten.

Lebensfreude

Beachten Sie bitte unsere tägliche Menü-Empfehlung. Doch nur Sie selbst entscheiden, was Ihnen am besten schmeckt.



Unsere Empfehlung am Montag



Unsere Empfehlung am Dienstag



Unsere Empfehlung am Mittwoch



Unsere Empfehlung am Donnerstag



Unsere Empfehlung am Freitag

Bestellschein

Kalender-woche **41**

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.	Kalender-woche 41						Dessert	
							1	2	3	4	5	6		
10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.								

Menü	Preis-Tipp	1	2	3	4	5	6
Kostform	Leichte Köstlichkeiten	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Für den kleinen Hunger	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblings-Menü
€*	4,45 €	4,85 €	5,45 €	4,65 €	5,65 €	8,95 €	5,25 €
Montag	Unsere Empfehlung In Vollmilch gekochter Milchreis mit Äpfeln und Vanillesoße ¹ _L	Herzhafter Nudleintopf mit geschnittenem Rindfleisch und Brokkoli 2,4 BE/L	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,1 BE/L	Schweinebraten in Rahmsoße mit Champignons, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 2,5 BE/L	Grillschnecke vom Schwein in Bratensoße, dazu Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln und Stampfkartoffeln	Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln ⁵ , Dessert	Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein
Dienstag	Jägerfrikadelle in Champignonsoße mit Möhren und Stampfkartoffeln 2,3 BE	Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott _∇	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Spätzle 3,9 BE/L	Alaska-Seelachsschnitte in Kräutersoße mit Brokkoli-Möhrengemüse und Salzkartoffeln 2,2 BE/L	Unsere Empfehlung Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ⁵ 3,8 BE	Zartes Kalbsfrikassee mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln Dessert	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln _∇ 3,0 BE/L
Mittwoch	Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln 3,9 BE/L	Gemüseschnitte auf buntem Gemüse mit Soße à la Hollandaise und Petersilienkartoffeln _∇	Reis-Gemüse-Eintopf mit geschnittenem Huhnfleisch 3,7 BE/L	Schweinehacksteak in Soße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen und Kartoffelklöße 3,6 BE/L	Herzhafter Mini-Frikadellen vom Schwein in Zwiebelsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelpüree	Unsere Empfehlung Paniertes Schweineschnitzel mit Rosenkohl „naturell“ und Stampfkartoffeln, Dessert	Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
Donnerstag	Goldgelbes Rührei mit „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree _∇ 2,2 BE/L	Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Porree und Salzkartoffeln 3,1 BE	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung _∇ 5,0 BE/L	Drei Rostbratwürstchen "Fränkische Art" auf Sauerkraut und Salzkartoffeln	Unsere Empfehlung Geflügelleber in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln 4,1 BE	Hähnchen „Cordon bleu“ aus Hähnchenbrust-Formfleisch mit natürlichen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree, Dessert	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch 2,9 BE/L
Freitag	Unsere Empfehlung Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein 3,1 BE	Bayrischer Leberkäs vom Rind und Schwein in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln	Schweinehacksteak in Soße mit grünem Pfeffer, dazu Blumenkohl und Kartoffelklöße 4,5 BE	Herzhaftes Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Petersilienkartoffeln 2,6 BE/L	Schlemmerfilet "Florentin" (aus Blöcken portioniert) vom Alaska-Seelachs mit Sommergemüse und Rahmkartoffeln ¹ 3,6 BE/L	Schellfischfilet in feiner Zitronensoße, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln Dessert	Feines Hühnerfrikassee "Frühlings Art" mit Langkornreis 3,9 BE/L
Samstag	Zartes Huhnfleisch in feiner Pilzsoße mit Erbsen und Langkornreis 3,0 BE/L	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln _∇ 3,8 BE/L	Gemischte Bratenplatte vom Rind und Schwein mit Marktgemüse in Kräutersoße und Spätzle 3,4 BE/L	Hausgemachte Graupensuppe mit Rindfleischklößchen 2,8 BE	Kasselercarbonade auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree ⁵	Unsere Empfehlung Rheinischer Sauerbraten mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße, Dessert	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln 3,4 BE
Sonntag	Saftiges Rindergulasch in Rahmsoße mit Eiernudeln 3,3 BE/L	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln 3,8 BE/L	Unsere Empfehlung Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln 3,0 BE/L	Wirsingroulade vom Schwein in klassischer Bratensoße mit Speck, dazu Schmorkohl und Petersilienkartoffeln ⁵ 2,3 BE	Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln 2,8 BE/L	Saftiges Schweinerückensteak in leichter Champignonsoße, dazu Stampfkartoffeln ⁵ _∇ , Dessert	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln _∇ 3,3 BE/L

Änderungen vorbehalten
Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und senden Sie uns den ausgeschnittenen Bestellschein per Post zu oder geben Sie ihn bitte Ihrem Menükurier mit. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Kundennummer auf der Rückseite einzutragen.

Deutsches Rotes Kreuz **MenüService**

Bundesallee 73 • 12161 Berlin • Fax 030/600 300 900
e-mail: service@drk-berlin.de

- 1 = mit Farbstoff
 - 2 = mit Süßungsmittel
 - 3 = mit Süßungsmittel und Fruktose
 - 4 = mit Antioxidationsmittel
 - 5 = mit Nitritpökelsalz
 - ∇ = enthält Alkohol
 - ∇ = vegetarische Zubereitung
- *An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,32 pro Menü

Ein leckeres Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!
Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.
Preis je Dessert: € 0,49



Unsere Empfehlung am Samstag



Unsere Empfehlung am Sonntag

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
600 300 400
Noch einfacher geht's per Internet:
www.drk-berlin.de/menu

BE = für Diabetiker geeignet: nach Broteinheiten genau berechnete Menüs. In den angegebenen Broteinheiten sind die Desserts nicht enthalten! L = Leichte Vollkost: Leicht bekömmliche Menüs, die besonders fettarm und schonend zubereitet sind.

