

Genuss bringen

Lebensfreude

schenken!

Keine
Abo-
Verpflichtung!

Auch
Einzel-
bestellung
möglich!

Riesige
Auswahl!

Monatsmagazin des DRK-Menüservice



Geschnittener Lammrücken in Soße mit Bohnen-Möhren-Gemüse, dazu Kartoffel-Pastinaken-Stampf – zu bestellen am 18. März 2018.

Ausgabe 3/2018



Geselligkeit tut gut



Vorfreude auf Ostern



Seniorenicherheit - Teil 2

Deutsches Rotes Kreuz 
Menüservice



030 / 600 300 400

www.drk-berlin.de/menueservice

Ihre Menüpläne für die Wochen
vom 26. Februar 2018
bis 25. März 2018



Liebe Leserinnen und Leser,

der März bringt uns dem Sommer näher: Am 20. März beginnt der Frühling und in der Nacht vom 24. auf den 25. März müssen wir die Uhren wieder auf Sommerzeit umstellen. Vor oder zurück? Ganz einfach ist diese Frage mit der "Straßencafé-Faustregel" beantwortet: Im Frühling werden die Stühle vor das Café gestellt, im Herbst kommen sie zurück ins Lager. Wir müssen die Uhren Ende März also vorstellen.

Auch in diesem Jahr verwöhnen wir Sie wieder mit unseren Oster-Spezialmenüs. Diesmal stehen "Gemüsetörtchen auf buntem Möhren-Pastinaken-Bett", "Gegrillte Hähnchenkeule in Weißwein-Soße" und "Geschnittener Lammrücken mit Bohnen-Möhren-Gemüse" auf unserem Speiseplan. Für wann Sie diese Menüs bestellen können, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Ich wünsche Ihnen „Guten Appetit!“.

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz



Er ist's

Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike
(1804 - 1875)

Vorfreude auf Ostern



Was wäre Ostern ohne Osterhase und Osterei. Wußten Sie, dass die frühen Christen Mesopotamiens Eier rot bemalten, um an das Blut Jesu zu erinnern?

Das Färben von Eiern zu Ostern ist eine in ganz Europa weitverbreitete christliche Tradition. Für Deutschland werden gefärbte Eier erstmals im frühen 13. Jahrhundert erwähnt.

Wann haben Sie das letzte Mal Ostereier dekoriert? Es muss ja nicht gleich die kunstvolle sorbische Kratztechnik sein. Auch

einfach nur mit Farbe und Pinsel lassen sich ganz bezaubernde Ostereier für den Osterstrauß herstellen.

Unsere Oster-Spezialmenüs

Auch wenn Ostern erst Ende März ist, können Sie schon ein paar Wochen früher unsere Ostermenüs bestellen. Ab dem 5. März verwöhnen wir Sie mit diesen Oster-Spezialmenüs:

Gemüsetörtchen auf buntem Möhren-Pastinaken-Bett mit Salzkartoffeln zu bestellen am 9. und 21. März

Gegrillte Hähnchenkeule in Weißwein-Soße, Paprika-Bohnen-Mischung und Knöpflespätzle zu bestellen am 11. und 25. März

Geschnittener Lammrücken in Soße mit Bohnen-Möhren-Gemüse, dazu servieren wir Kartoffel-Pastinaken-Stampf zu bestellen am 18. März

Kleines DRK-Ernährungslexikon



Trinktipps für Senioren

Weil im Alter das Durstempfinden abnimmt, trinken ältere Menschen oft zu wenig. Aber Wasser ist lebenswichtig. Wir brauchen es als Baustoff, Lösungs- Transport- und Kühlmittel.

Anzeichen für Flüssigkeitsmangel sind:

- Mundtrockenheit und trockene Schleimhäute
- schlaffe Haut
- Verstopfungen
- veränderte Wirkung eines Medikaments
- Verwirrtheit, Schwäche und Schwindel
- erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

Tipps gegen Flüssigkeitsmangel:

Führen Sie einen Tages-Trinkplan. Dort können Sie jeweils die getrunkene Menge eintragen und haben so immer einen guten Überblick, wieviel Sie schon getrunken haben.

Je weniger Sie essen, desto mehr sollten Sie trinken. Der Grund: Wenn Sie nur sehr kleine Portionen bzw. selten essen, fehlt das in der Nahrung enthaltene Wasser.

Nehmen Sie täglich ca. 2,3 Liter Flüssigkeit zu sich. 1,5 Liter sollten über Getränke und die restliche Menge über das Essen aufgenommen werden, das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Wieviel Flüssigkeit braucht der Mensch?



Besonders geeignet sind folgende Getränke: Mineralwasser oder stilles Wasser, verdünnte Obstsaften (Schorlen) sowie Früchte- und Kräutertees. Auch Suppen, Milch- und Buttermilchgetränke sowie Obst-, Gemüse- und Multivitaminpräparate leisten einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung.

Zwischen Kalt- und Heißgetränken sollte abgewechselt werden. Falls gewünscht, können zusätzlich in Maßen Kaffee, schwarzer Tee und ggf. am Abend Bier und Wein(-schorlen) getrunken werden.



Geselligkeit tut gut

Zusammen etwas mit anderen Menschen erleben, macht Spaß und fördert die Gesundheit.

Die Professorin Julianne Holt-Lunstad von der Brigham-Young-Universität in Utah (USA) hat festgestellt, dass Menschen, die regelmäßig etwas mit anderen Menschen erleben, eine um 50 Prozent höhere Chance haben, älter als der Bevölkerungsdurchschnitt zu werden. Einsamkeit kann also genauso wie Fettleibigkeit das Risiko erhöhen, früher zu sterben.

Es gibt viele Möglichkeiten, etwas zusammen mit anderen Menschen zu unternehmen: **Nordic Walking-Gruppen** z.B., wir hatten in der vergangenen Ausgabe über die Vorteile dieser Sportart berichtet, gibt es auch in Berlin. Viele Krankenkassen und Volkshochschulen bieten solche Gruppen an.

Sie möchten behutsamer einsteigen? Kein Problem. Es gibt auch **Spaziergangs-Gruppen**, die sich regelmäßig treffen. Damit es nicht langweilig wird, führt jeder Spazier-

gang woanders hin. Treff ist immer um 10 Uhr. Wer sich von geschulten Mobilitätshelfern abholen lassen möchte, zahlt dafür eine Pauschale, für die anderen werden nur eventuelle Eintrittsgelder fällig. Anmeldung und Infos unter Telefon 030 / 625 10 19 (9 - 13 Uhr).

Singen ist sehr gesund, fanden Forscher vom Institut für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt/M. heraus: Beim Singen werden Stresshormone abgebaut, das stärkt das Immunsystem. In Deutschland gibt es rund 60.000 Chöre. Einer davon ist sicher auch in Ihrer Nähe, zum Beispiel:

10179 Bln: Singen im DRK-Kreisverband Reinickendorf, jeden Mi 11 bis 14 Uhr, Info: Tel. 600 300 5602

10243 Bln: Ernst-Busch-Chor Berlin, Info: www.ernstbuschchorberlin.de/

12053 Bln: "High Fossility" (Pop/Rock), Info: www.highfossility.de/

14046 Bln: Seniorenchor Hermann Duncker, Kontakt: Tel. 916 67 42

Weitere Informationen unter: www.singen-im-alter.de/plz1.htm

Seniorenicherheit – Folge 2



"Falsche" Vertreter oder Handwerker, die Masche mit dem Enkeltrick – wer nicht aufpasst, hat den Schaden. Deshalb informiert die Berliner Polizei in speziellen Veranstaltungen für Senioren über das Thema „Seniorenicherheit“.

In einem eineinhalbstündigen Vortrag werden Ratschläge und Tipps vermittelt, wie Sie Räubern, Dieben und Betrügern ein Schnippchen schlagen kön-

nen. Danach gibt es Kaffee und Kuchen. Dabei können Sie mit den Kolleginnen und Kollegen des Landeskriminalamtes und der Polizei ihre persönlichen Anliegen besprechen oder individuelle Erfahrungen zur Sprache bringen. Außerdem liegen kostenlose Broschüren zum Thema Seniorenicherheit aus. Der Eintritt ist frei.

Informationsveranstaltung „Seniorenicherheit“:

Mittwoch, 7. März 2018, 14-16 Uhr
Seniorenfreizeitstätte "Rudolf-Wissell-Haus"
Alt-Mariendorf 24-26
12107 Berlin
(U-Bahn-Linie 6, Alt-Mariendorf)

Anmeldung und weitere Termine unter Telefon 030 / 902 77-87 93

Weitere Informationen – auch über das Präventionstheater (wir berichteten darüber in der Ausgabe 1/18):
Tel. 030 / 46 64 97 92 22
www.berlin.de/polizei/aufgaben/praevention/senioren/

Lebensfreude

Genießen Sie nach Herzenslust die leckersten Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen 6 herrlichen Gerichten.



Unsere Empfehlung
am Montag



Unsere Empfehlung
am Dienstag



Unsere Empfehlung
am Mittwoch



Unsere Empfehlung
am Donnerstag

Kunden Nr. _____

Name, Vorname _____

Bitte Rückgabe des Bestellscheins möglichst bis spätestens: **05.03.18**

Menü	1	2	3	4	5	6
Kostform	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs
€*	6,20 €*	6,50 €*	5,85 €*	6,90 €*	8,90 €*	6,50 €*
Montag 12.03.	Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small> 4321 ● L	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln <small>G, G1, Ei</small> 4001 ●	Klopfleisch „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4040 ● L ☉	Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein <small>3, 20, S</small> 4641 ●	Unsere Empfehlung Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis, Dessert** <small>G, G1, Ei, S</small> 4016 ●	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4219 ● L ☉
Dienstag 13.03.	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4553 ● L ☉	Unsere Empfehlung Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>20, G, G1, M, Me, La, S</small> 4199 ● ☉	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4683 ● L	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small> 4429 ● L	Rinderschmorbraten in kräftiger Soße mit grünen Bohnen und Speckklößen, Dessert** <small>20, G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4240 ●	Klopfleisch „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4079 ● L
Mittwoch 14.03.	Zarte Heringsfilets in Sahnesoße mit Salzkartoffeln <small>3, Fi, Ei, Me, La</small> 4999 ●	Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein <small>G, G1, Ei, S</small> 4584 ●	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>20, G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4022 ● L ☉	Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei</small> 4083 ● L	Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsauce, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln, Dessert** <small>G, G1, Fi, M, Me, La, S</small> 4411 ●	Unsere Empfehlung Hühnerfrikassee mit feinem Spargel dazu bunter Gemüseris <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4797 ● ☉
Donnerstag 15.03.	Unsere Empfehlung Gemüseeintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein <small>G, G1, Ei, S</small> 4612 ● L	Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln <small>G, G1</small> 4229 ● L ☉	Milchreis mit fruchtigen Mandarinen <small>10, M, Me, La</small> 4501 ● L	Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree <small>3, M, Me, La</small> 4021	Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln, Dessert** <small>20, G, G1, S, Sn</small> 4221 ●	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G, G1, Ei</small> 4549 ●
Freitag 16.03.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4080 ● L	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott <small>9, G, G1, Ei, M, Me, La</small> 4590 ● L	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small> 4790 ● L ☉	Unsere Empfehlung Alaska-Seelachschnitte in Dill-Rahmsauce, dazu buntes Möhrengemüse und Salzkartoffeln <small>Fi, M, Me, La, S</small> 4477 ● L	Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln, Dessert** <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4153 ●	Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <small>3, 20, M, Me, La, S</small> 4609 ●
Samstag 17.03.	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker <small>M, Me, La</small> 4539 ● L	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small> 4744 ● L ☉	Unsere Empfehlung Weiße Bohneneintopf <small>S</small> 4624 ●	Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle <small>G, G1, Ei, S</small> 4227 ● L ☉	Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsauce mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklößen, Dessert** <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small> 4319 ●	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <small>3, G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4378 ● L
Sonntag 18.03.	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>3, G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4082 ● L ☉	Zartes Rindergulasch in Schaschlik-Soße dazu Salzkartoffeln <small>Sn</small> 4209 ● ☉	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree <small>Ei, M, Me, La</small> 4581 ● L ☉	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4458 ● L	***Oster-Menü*** Geschnittener Lammrücken in Soße mit Bohnen-Möhren-Gemüse, dazu Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Dessert** <small>M, Me, La, S</small> 4315 ●	Unsere Empfehlung Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße <small>G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S, Sf, Sf1</small> 4509

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5	Menü 6	Des- sert**	Kuchen
Mo. 12.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di. 13.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi. 14.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do. 15.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr. 16.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa. 17.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So. 18.03.	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ☉ = mit Alkohol ☒ = vegetarisch ☄ = ohne Gluten ☄ = ohne Laktose
Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.drk-berlin.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.

- = Apfelkuchen G, G1, M, Me, La je 1,75 €
- = Kirschkuchen G, G1, Ei, M, Me, La je 1,65 €
- = Butterkuchen G, G1, M, Me, La, Sf, Sf1 je 1,65 €

* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,35 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

Änderungen vorbehalten ** kann enthalten 1,3,M,Me,La
Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 11.00 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.

Wählen Sie Ihre Kostform: L = Leichte Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind)
● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)

☉ = Klein und Lecker - ein vollwertiges Menü für den kleinen Hunger

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 12						
Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Des- sert**	Kuchen
1	2	3	4	5	6			
Mo.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.03.							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Menü	1	2	3	4	5	6
Kostform	Menü des Tages	Menüs mit Informationen für Diabetiker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs
€*	6,20 €*	6,50 €*	5,85 €*	6,90 €*	8,90 €*	6,50 €*
Montag 19.03.	Unsere Empfehlung Mini-Frikadellen in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Unsere Empfehlung Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch S 4645 ● L	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker ^{M,Me,La} 4539 L	Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti ^{G,G1,M,Me,La,S} 4756 ● (K)	Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln, Dessert** ^{G,G1,M,Me,La,S} 4086	Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La} 4206 ● L (K)
Dienstag 20.03.	Unsere Empfehlung Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis ^{G,G1,M,Me,La,S} 4780 ● L	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese ^{G,G1,G3,S} 4552 ● L	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhregemüse und Stampfkartoffeln ^{20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn} 4022 ● L (K)	Apfelstrudel mit Vanillesoße ^{G,G1,M,Me,La} 4512	Gefüllter Schweinebraten in Soße dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle, Dessert** ^{20,G,G1,Ei,Sn} 4154 ●	Deftiger Möhreintopf mit gekochtem Schweinebauch ^S 4625 ●
Mittwoch 21.03.	Klassischer Hühnersuppentopf ^{G,G1,Ei} 4621 ● L	Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4079 ● L	Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein ^{3,20,S} 4626 ● L	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S,Sn} 4734 ● L	Unsere Empfehlung Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln, Dessert** ^{G,G1,M,Me,La,S} 4282 ●	***Oster-Menü*** Gemüsetörtchen auf buntem Möhren-Pastinaken-Bett, dazu Salzkartoffeln ^{Ei,M,Me,La} 4577 ● L (K)
Donnerstag 22.03.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott ^{10,G,G1,M,Me,La} 4513 ● L	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn} 4099 ● (K)	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S} 4573 ● L (K)	Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße mit Spiralnudeln ^{20,G,G1,Sn} 4174 ●	Kalbfleisch in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln, Dessert** ^{G,G1,M,Me,La,S,Sn} 4840 ●	Unsere Empfehlung Zartes Rindergulasch in Schaschlik-Soße dazu Salzkartoffeln ^{Sn} 4209 ● (K)
Freitag 23.03.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken ^{3,20,G,G1,M,Me,La,S} 4551 ●	Unsere Empfehlung Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln ^{G,G1,S,Sn} 4168 ● L (K)	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree ^{G,G1,M,Me,La,S,Sn} 4790 ● L (K)	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln ^{20,G,G1,Ei} 4546 ● (K)	Gedünstetes Buntbarschfilet in Dillsoße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln, Dessert** ^{G,G1,Fi,M,Me,La,S} 4496 ●	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch ^{S,Sn} 4644 ● L
Samstag 24.03.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn} 4080 ● L	Wirsingroulade in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln ^{G,G1,S,Sn} 4060 ● (K)	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf ^S 4608 ● L (K)	Unsere Empfehlung Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis ^{G,G1,M,Me,La,S} 4745 ● L	Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle, Dessert** ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4176 ●	Currywurst mit Kartoffelspalten ^{3,Sn} 4088
Sonntag 25.03.	In Vollmilch gekochter Milchreis mit Kirschoße ^{10,M,Me,La} 4537 ● L	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs in Senfsoße mit buntem Gemüseris ^{G,G1,Fi,M,Me,La,Sn} 4493 ● L (K)	Unsere Empfehlung Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree ^{Ei,M,Me,La} 4581 ● L (K)	Gekochter Schweinebauch auf dicken Bohnen in Specksoße, dazu Salzkartoffeln ^{20,M,Me,La,S} 4170 ● (K)	***Oster-Menü*** Gegrillte Hähnchenkeule in cremiger Weißwein-Soße dazu Paprika-Bohnen-Mischung mit Knöpflespätzle, Dessert** ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4737 ●	Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree ^{G,G1,M,Me,La,S} 4747 ● L

Änderungen vorbehalten ** kann enthalten 1,3,M,Me,La
 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**

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∞ = mit Alkohol ☞ = vegetarisch ☞ = ohne Gluten ☞ = ohne Laktose
 Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.drk-berlin.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.

- = Apfelkuchen^{G,G1,M,Me,La} je 1,75 €
 - = Kirschkuchen^{G,G1,Ei,M,Me,La} je 1,65 €
 - = Butterkuchen^{G,G1,M,Me,La,Sf,Sf1} je 1,65 €
- * An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,35 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: 0,65 €



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

Reb- sorte; Weiß- wein	▼	Zaren- erlass	auf dem Weg (franz., 2 Wörter)	▼	mittel- europ. Strom	erläu- terendes Nach- wort	▼	bewan- dert, erfahren	Fußball- klub von Mailand (Kurzw.)	Abk.: Rechnung	Kinder- fahrzeug	▼	Grund- schlep- netz der Fischer	Stadt in Ober- öster- reich	▼	Ausläu- fer der Nordsee
Eier- speise	▶							Stadt in Sibirien				4				italie- nisch: gut
med. Hautaus- schlag	▶	1			Schand- pfahl								Kartei- karten- kenn- zeichen			
das Meer betref- fend	▶							Gesell- schafts- zimmer		lustlos und ohne Schwung					3	
▶					Elbe- Zufluss	Religions- gemein- schaft					9		japan. Währung altperuan. Herrscher			
nord- amerika- nisches Wildrind		ital.- franz. Küsten- gebiet		dazu, oben- drein					8	früherer argent. Fuß- ballstar		falscher Weg				
Gewinn, Aus- beute, Ernte	▶					Deich- schleuse		Rhein- Zufluss in Hessen						histor. span. Flotte		nord- afrik. Wüste
▶	10			Kultur- epoche v. 1786-1805		Gerät zur Schall- ortung		7				franz. Sängerin (Patricia) Ziervogel				
Opern- solo- gesang	▶	Erfinder- schutz- urkunde	winzig					Haupt- stadt in Nahost			knie- langer Anorak			2		
Arznei- form	▶					nervös, pikiert		ugs.: zäh, robust					dt. Natur- heil- kundiger † 1897		Untier	
Initialen Ein- steins † 1955	▶		hellster Stern im „Skorpion“		Teil einer Kette		16				Golf am Roten Meer					
abge- steckte Straßen- führung	▶					Unter- arm- knochen		Geiß- blatt- gewächs								
▶					Nieder- schlag						heraus- ragende Persön- lichkeit	EU-Luftsi- cherheits- behörde (Abk.)		14		
Klei- dungs- stück	▶	Buch- auf- schrift						Vor- gebirge, Kap		11		Eier- kuchen		Abk.: folgende Seifen		Kfz-Z. Türkei
wert- volle Holzart	▶				ital. Artikel Autor von „1984“			Name einer Europa- rakete		in körperl. Bestform Nieder- schrift						
Erholungs- stätte an der See	▶	einer Sache Würde ver- leihen	statist. erhobene Informa- tionen		Über- see- schiff		5									
▶								Ehefrau v. US-Sänger Seal (Heidi)		Bewoh- ner der Grünen Insel						
be- stimmter Artikel	▶				Abk. f. e. Schnell- straße		6	Stoß mit dem Fuß (Ball- spiel)				European Space Agency (Abk.)				
Kfz-Z. Ägypten	▶		ital.: „die Schöne“							aroma- tisches Getränk						
gesetz- lich	▶					Ruhe- losig- keit										
Abk.: Normal- null	▶		Blüten- gewächs, Zier- pflanze						15	Hand- lung		®				
												22				

G A E S C H E R I P H L E G M A J
 S I K H K O E R P E R O H G
 M E R I T E N A C C A S T R O
 D A R U M K L I O T O A B B L E I
 S P P K I O T O A B B L E I
 K A E F I G M H E G A L H E
 K E R L M B A H R E O H N E
 T I M O D U L K K A G U T I
 S I L E N C B E I L L E I G
 C K E A H O R N T A T Z E
 H E F T I G A N D E U T E N
 P U L L I N I S S E F E L S
 S I E G S B L I T O U P E T
 G S I N A I R E G U N G
 R E F E R E E E G F
 I R R G A N N E F
 F A K E U L E T O N
 E T T A L B I N T J E
 L Z I N K A S Y E N
 (1-16) Krankentransport

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort im nächsten Heft.