

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 03/2026



Deutsches
Rotes
Kreuz

WISSEN

**Frühjahrsblüher:
Die ersten Frühlingsboten**

GESUNDHEIT

**Stürze im Alter:
Risiko vermindern**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

16.02 – 15.03.2026

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Andre Zeilek/DRK

(030) 600 300 400

Mo - Fr: 08:00 – 18:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de

Liebe Leserinnen und Leser,

punktgenau um Mitternacht endet in der Nacht auf Aschermittwoch, der in diesem Jahr auf den 18. Februar fällt, die „fünfte Jahreszeit“. Wehmütig heißt es in einem alten Karnevalslied deshalb: „Am Aschermittwoch ist alles vorbei.“ Für die Jecken mag das stimmen – nicht jedoch für die Gläubigen, denn für sie beginnt an diesem Tag die Fastenzeit.

Viele Christinnen und Christen üben vor Ostern einen freiwilligen Verzicht, etwa auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch. Ein strenger Nahrungsverzicht sollte jedoch insbesondere von älteren Menschen und Personen mit Vorerkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat durchgeführt werden. Vielleicht ist ein maßvoller Mittelweg mit Gerichten aus unserer Gemüseküche genau das Richtige für Sie. Wie wäre es zum Beispiel mit einer **feinen Gemüseauswahl mit Sauce Hollandaise und Frühlingspüree**, die Sie am 19. Februar bei uns bestellen können?

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in den Frühling und natürlich wie immer "Guten Appetit"!

Wissen

Frühjahrsblüher: Besonderheiten der ersten Frühlingsboten

Wenn der Winter allmählich an Kraft verliert, beginnt unter der Erde ein stilles Erwachen. Bereits im Februar durchbrechen die ersten Frühjahrsblüher den Boden und wecken die Hoffnung auf hellere, wärmere Tage. Zu den frühesten Blumen des Jahres zählen der Winterling mit seinen leuchtend gelben Blüten sowie das zarte Schneeglöckchen. Wenig später folgen die farbenfrohen Köpfe von Krokussen, Narzissen und weiteren Frühblühern.



Doch warum diese Eile? Der Grund für das frühe Erscheinen liegt im Konkurrenzkampf um Licht, insbesondere im Wald: Sobald die Bäume ihr dichtes Blätterdach ausbilden, gelangt kaum noch Sonnenlicht bis zum Waldboden. Frühblüher haben sich daher darauf spezialisiert, sehr zeitig auszutreiben, wenn die Sonnenstrahlen den Boden noch weitgehend ungehindert erreichen.

Die benötigte Energie für diese frühe Wachstumsphase beziehen die Pflanzen aus unterirdischen Speicherorganen wie Zwiebeln oder Knollen. Gegen späte Kälteeinbrüche haben sie zudem wirksame Schutzmechanismen entwickelt, die ihre Zellen vor Frost bewahren – etwa durch die Bildung von Glycerin.

Frühjahrsblüher sind jedoch nicht nur ein schöner Anblick, sondern auch von großer ökologischer Bedeutung. Sie versorgen die ersten hungrigen Insekten des Jahres mit Nahrung und bilden damit eine wichtige Grundlage für die Nahrungskette, von der im weiteren Verlauf auch zahlreiche Vogelarten profitieren.

Gesundheit

Stürze im Alter: Wie das Risiko vermindert werden kann

Stürze im Alter stellen ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Sie entstehen häufig durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, wie eingeschränkte Beweglichkeit, Sinnesbeeinträchtigungen oder ein ungünstig gestaltetes Wohnumfeld. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit sieht verschiedene Bereiche, die man angehen kann, um das Sturzrisiko im Alter zu mindern:

**Kraft und Balance trainieren**

Ein gutes Gleichgewicht und genügend Kraft sind wichtig, um sicher auf den Beinen zu bleiben. Ein aktiver Alltag mit Bewegung, etwa Spazierengehen oder Radfahren, kann dabei helfen. Außerdem gibt es spezielle Kurse für ältere Menschen, die Kraft und Gleichgewicht gezielt fördern.

Seh- und Hörvermögen testen

Probleme mit den Augen und Ohren erschweren die Wahrnehmung der Umgebung und können die Gangsicherheit beeinflussen. Falls Sie schon eine Seh- oder Hörhilfe tragen, lassen Sie regelmäßig überprüfen, ob diese noch richtig eingestellt ist. Sprechen Sie mit einem Arzt, wenn es zu einer plötzlichen Verschlechterung des Seh- oder Hörvermögens kommt.

Medikamente prüfen lassen

Gelegentlich können einzelne Medikamente oder die Kombination verschiedener Präparate Schwindel verursachen. Sprechen Sie mit einem Arzt, falls Sie sich nach der Einnahme unsicher auf den Beinen fühlen. Der Experte kann eventuell die Dosis anpassen und nach einer geeigneten Alternative suchen.

Knochen stärken

Starke Knochen können zwar keine Stürze vermindern, aber das Risiko von schwerwiegenden Sturzfolgen wie Knochenbrüchen abmildern. Stärken Sie Ihre Knochen durch eine kalziumreiche Ernährung, ausreichend Vitamin D sowie regelmäßige Bewegung.

Bekleidung anpassen

Bequeme, gut sitzende Schuhe und Bekleidung, die nicht auf dem Boden schleift, fördern einen sicheren Gang und senken die Stolpergefahr.

Wohnumfeld optimieren

Beseitigen Sie Stolperfallen – wie lose Teppiche – in Ihrem Wohnumfeld. Achten Sie zudem auf eine gute Beleuchtung, vermeiden Sie rutschige Böden und sorgen Sie für Handläufe an Treppen sowie Antirutschmatten in der Badewanne oder Dusche.

Tipp: Spezielle Notrufsysteme – wie der DRK-Hausnotruf oder -Mobilruf – geben Ihnen Sicherheit für den Fall, dass Sie doch einmal gestürzt sind und nicht aus eigener Kraft wieder aufstehen können. Sie ermöglichen es Ihnen, per Knopfdruck Hilfe zu alarmieren, erhöhen das persönliche Sicherheitsgefühl und beinhalten über technische Möglichkeiten hinaus auch die menschliche Komponente eines immer verfügbaren Ansprechpartners. Jetzt informieren unter www.drk-notrufsysteme.berlin.

Genießen Sie nach Herzenslust die leckeren Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen sieben herrlichen Gerichten.

Kunden Nr. _____

Name, Vorname _____

Bitte Rückgabe des Bestellscheins bis zum **02.02.2026**

Menü	1	10,85 €* €*	2	11,05 €* €*	3	11,35 €* €*	4	11,35 €* €*	5	12,89 €* €*	6	11,55 €* €*	7	10,45 €* €*	1 2 3 4 5 6 7							Salat**	Des- sert**	Kuchen								
	Menü des Tages			Vielfältig und lecker			Vegetarische Gemüseküche			Deftiges aus Mutters Küche			Gaumenschmaus			Berliner Lieblingsmenüs			Für den kleinen Hunger													
Mo 16.02.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4081			Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ⁵ 4645			Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln <small>M, Me, La, S</small> 4574			Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Rahmspinat und Frühlingspüree <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small> 4415			Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4203			Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4540			Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small> 4744			Mo								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 17.02.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4780			Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4124			Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4599			Apfelstrudel mit Vanillesoße <small>G, G1, M, Me, La</small> 4512			Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4086			Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4693			Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze dazu Joghurtsoße <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small> 4502			Di								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 18.02.	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott <small>G, G1, M, Me, La, 9</small> 4513			Klopse „Königsberger Art“ vom Schwein und Rind dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4079			Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4683			Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln <small>G, G1, Sn, 20</small> 4131			Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4282			Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße <small>G, G1, M, Me, La</small> 4545			Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4553			Mi								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 19.02.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small> 4768			Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln <small>G, G1, Fi, M, Me, La, S</small> 4465			Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <small>G, G1, M, Me, La</small> 4594			Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis <small>G, G1, Ei, S</small> 4026			Röstzwiebelschnitzel vom Schwein dazu cremiges Weißkraut mit Möhren und Röstkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small> 4162			Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <small>Ei, M, Me, La, S</small> 4263			Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln <small>G, G1, M, Me, La</small> 4762			Do								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 20.02.	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchen-nudeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4002			Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small> 4748			Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese <small>G, G1, S</small> 4552			Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis <small>M, Me, La, Sn</small> 4778			Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln <small>F, M, Me, La, Sn</small> 4494			Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch <small>S, Sn</small> 4644			Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle <small>G, G1, Ei, S</small> 4146			Fr								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 21.02.	Klassischer Hühnersuppentopf <small>G, G1, Ei</small> 4621			Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße mit Gemüsereis 4798			Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Butter-soße <small>G, G1, G3, M, Me, La, S</small> 4556			Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <small>G, G1, M, Me, La, S</small> 4745			Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4176			Currywurst mit Kartoffelspalten <small>Sn, 3</small> 4088			Wirsingroulade vom Schwein und Rind in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln <small>G, G1, S, Sn</small> 4060			Sa								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 22.02.	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small> 4571			Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln <small>M, Me, La, S, Sn</small> 4158			Kartoffel-Gemüse-Reibe-kuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small> 4576			Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <small>S, Sn, 20, 3</small> 4614			Ente „asiatische Art“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis <small>Sb</small> 4782			Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinstücken <small>M, Me, La, 10</small> 4501			Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La</small> 4206			So								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachsen 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ☒ = vegetarisch ☞ = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ☜ = ohne Laktose (lt. Rezeptur) ☞ = enthält Zutaten vom Schwein
 * = Menü mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthalten Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß
 La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite 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.
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)

Änderungen vorbehalten
 * An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von 0,60 € pro Menü

** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,G,G1,G3,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

NEU

Püriertes Essen bestellen und die Lust am Essen wiederentdecken – Unsere Unterstützung bei Kau- und Schluckbeschwerden. Leckere pürierte Mahlzeiten in einer angenehmen Konsistenz.

- samtig-fein püriert, appetitlich geformt, natürlicher Geschmack
- wenn das Kauen und Schlucken schwer fällt

= Apfelkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La
 = Kirschkuchen
10, G, G1, Ei, M, Me, La, Sb
 = Butterkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

je 1,99 €

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400

Noch einfacher geht's per Internet:
mittagessen.drk-berlin.de

Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 13.00 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.

Genießen Sie nach Herzenslust die leckeren Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen sieben herrlichen Gerichten.

Bestellschein KW: 9

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Desert**	Kuchen
Mo 23.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 24.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 25.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 26.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 27.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 28.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 01.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Menü	1	10,85 €* Menü des Tages	2	11,05 €* Vielfältig und lecker	3	11,35 €* Vegetarische Gemüseküche	4	11,35 €* Deftiges aus Mutters Küche	5	12,89 €* Gaumenschmaus	6	11,55 €* Berliner Lieblingsmenüs	7	10,45 €* Für den kleinen Hunger
Mo 23.02.	<input type="checkbox"/>	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße <small>G, G1, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle <small>G, G1, Ei</small>	<input type="checkbox"/>	Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>
Di 24.02.	<input type="checkbox"/>	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis <small>M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>M, Me, La, S, Sn, 3</small>	<input type="checkbox"/>	Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln <small>G, G1, Ei</small>	<input type="checkbox"/>	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small>
Mi 25.02.	<input type="checkbox"/>	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>M, Me, La, S, Sn, 20, 3</small>	<input type="checkbox"/>	Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur <small>G, G1, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinstücken <small>M, Me, La, 10</small>	<input type="checkbox"/>	Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüse Mischung und Salzkartoffeln <small>M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>
Do 26.02.	<input type="checkbox"/>	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>G, G1, M, Me, La, S, 20, 3</small>	<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Cremiges Champignonragout mit Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf <small>Fi, M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis <small>Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small>
Fr 27.02.	<input type="checkbox"/>	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis <small>M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G, G1</small>	<input type="checkbox"/>	Erbsentaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis <small>G, G1, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln <small>Fi, M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf ⁵
Sa 28.02.	<input type="checkbox"/>	Klassischer Hühnersuppentopf ^{G, G1, Ei}	<input type="checkbox"/>	Panierter Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree <small>G, G1, Fi, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße ⁵	<input type="checkbox"/>	Hähnchen „Cordon bleu“ (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), mit natürlichen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree <small>G, G1, M, Me, La, 20</small>	<input type="checkbox"/>	Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	<input type="checkbox"/>	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>
So 01.03.	<input type="checkbox"/>	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott <small>G, G1, M, Me, La, 9</small>	<input type="checkbox"/>	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle <small>G, G1, Ei</small>	<input type="checkbox"/>	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale <small>G, G1, Ei, M, Me, La</small>	<input type="checkbox"/>	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Seelachsfilet in einer Tomatensoße „Mediterrane Art“ mit Grill-Gemüse (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kartoffelwürfel <small>Fi</small>	<input type="checkbox"/>	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	<input type="checkbox"/>	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>

** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,G,G1,G3,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

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
e-mail: menueservice@drk-berlin.de

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ♻ = vegetarisch # = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ♻ = ohne Laktose (lt. Rezeptur)
☞ = enthält Zutaten vom Schwein ✂ = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthaltene Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere
M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite 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.

Ein leckerer Salat und/oder Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!
Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ und/oder „Salat“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.
Preis je Salat: 1,49 €
Preis je Dessert: 0,99 €

= Apfelkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La
 = Kirschkuchen
10, G, G1, Ei, M, Me, La, Sb
 = Butterkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1
je 1,99 €

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)

* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von 0,60 € pro Menü

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

Genießen Sie nach Herzenslust die leckeren Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen sieben herrlichen Gerichten.

Kunden Nr. _____

Name, Vorname _____

Bitte Rückgabe des Bestellscheins bis zum **16.02.2026**

Menü	1	10,85 €* Menü des Tages	2	11,05 €* Vielfältig und lecker	3	11,35 €* Vegetarische Gemüseküche	4	11,35 €* Deftiges aus Mutters Küche	5	12,89 €* Gaumenschmaus	6	11,55 €* Berliner Lieblingsmenüs	7	10,45 €* Für den kleinen Hunger								Salat**	Des- sert**	Kuchen	
															1	2	3	4	5	6	7				
Mo 02.03.		Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße ⁵ 4588		Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein ^{G,G1,Ei,S} 4610		Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se} 4508		„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,3} 4378		Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln ^{G,G1,S,Sn} 4221		Gnocchi in einer Gemüse Mischung „Mediterrane Art“ ^{G,G1,M,Me,La} 4591		Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln ^L 4603	Mo								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 03.03.		Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße ^{G,G1,Ei,M,Me,La} 4321		Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La} 4074		Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf ^{G,G1,G4,M,Me,La,S} 4593		Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur ^{G,G1,M,Me,La} 4668		Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln ^{20,3} 4197		Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott ^{G,G1,Ei,M,Me,La,10} 4524		Panierte Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree ^{G,G1,Fi,M,Me,La} 4430	Di								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 04.03.		Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur ^{G,G1,Ei,M,Me,La} 4558		Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4732		Linsnbällchen mit einer Perludel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip ^{G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S} 4555		Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln ^{M,Me,La,S,Sn,20,3} 4085		Feiner Rinderbraten in dunkler Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S,Sn} 4202		Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln ^{G,G1,Sn,20} 4131		Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4040	Mi								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 05.03.		Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rübengemüse, dazu Kartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn} 4053		Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4347		Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis ^{G,G1,M,Me,La,Sn} 4548		Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln ^{Fi,M,Me,La,S,Sn} 4419		Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße ^{G,G1,M,Me,La,S} 4761		Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S,20} 4164		Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln ^{G,G1} 4229	Do								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 06.03.		Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker ^{M,Me,La} 4539		Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln ^L 4639		Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln ^{Ei,M,Me,La} 4565		Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis ^{G,G1,Ei,S} 4026		Gedünstetes Lachsfilet (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln ^{G,G1,Fi,M,Me,La,S} 4411		Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4334		Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S,20,3} 4199	Fr								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 07.03.		Klassischer Hühnersuppentopf ^{G,G1,Ei} 4621		Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis ^{G,G1,M,Me,La,S} 4780		Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La} 4387		Panierte Alaska-Seelachshappen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip ^{G,G1,Fi,M,Me,La,Sn} 4462		Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott ^{G,G1,Ei,M,Me,La} 4523		Currywurst mit Kartoffelspalten ^{Sn,3} 4088		Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree ^{Ei,M,Me,La} 4581	Sa								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 08.03. Int. Frauentag		Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein ^{G,G1,Ei,S} 4612		Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln ^{G,G1,Ei} 4001		Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reisnudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S} 4562		Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln ^{M,Me,La,S,Sn,3} 4767		Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Speckklößen ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn,20} 4117		Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ^{M,Me,La,S,20,3} 4609		Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln ^{M,Me,La,S,Sn} 4231	So Int. Frauentag								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ☒ = vegetarisch ☒ = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ☒ = ohne Laktose (lt. Rezeptur) ☒ = enthält Zutaten vom Schwein
 * = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthalten Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß
 La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite 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.
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)

Änderungen vorbehalten
 * An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von 0,60 € pro Menü

** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,G,G1,G3,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

NEU

Püriertes Essen bestellen und die Lust am Essen wiederentdecken – Unsere Unterstützung bei Kau- und Schluckbeschwerden. Leckere pürierte Mahlzeiten in einer angenehmen Konsistenz.

- samtig-fein püriert, appetitlich geformt, natürlicher Geschmack
- wenn das Kauen und Schlucken schwer fällt

je 1,99 €

- = Apfelkuchen
G,G1,Ei,M,Me,La
- = Kirschkuchen
10,G,G1,Ei,M,Me,La,Sb
- = Butterkuchen
G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400

Noch einfacher geht's per Internet:
mittagessen.drk-berlin.de

Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 13.00 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.

Genießen Sie nach Herzenslust die leckeren Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen sieben herrlichen Gerichten.

Bestellschein KW: 11

		Menü							1	10,85 €* Menü des Tages	2	11,05 €* Vielfältig und lecker	3	11,35 €* Vegetarische Gemüseküche	4	11,35 €* Deftiges aus Mutters Küche	5	12,89 €* Gaumenschmaus	6	11,55 €* Berliner Lieblingsmenüs	7	10,45 €* Für den kleinen Hunger
1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen													
Mo	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mo	09.03.	Wurstpfanne „Jäger Art“ vom Schwein in herzhafter Soße, dazu Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, 20, 3</small>	Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln <small>M, Me, La, S</small>	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln <small>G, G1, Ei, S, Sn</small>	Rinderbraten in einer Senf-Butter-Soße dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale <small>M, Me, La, Sn</small>	Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftigem Bauernwurst vom Schwein <small>S, 20, 3</small>	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senfsoße mit buntem Gemüsereis <small>G, G1, Fi, M, Me, La, Sn</small>			
Di	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Di	10.03.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohlgemüse und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	Cremiges Champignonragout mit Spätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhregemüse und Stampfkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, 20</small>			
Mi	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi	11.03.	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln	Klopse „Königsberger Art“ vom Schwein und Rind dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small>	Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln <small>Ei, M, Me, La, S</small>	Schweineschnitzel Cordon bleu mit buntem Mischgemüse „naturell“ und Kartoffelwürfeln in Käsesoße <small>G, G1, M, Me, La, S, 20, 3</small>	Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse <small>G, G1, Ei, M, Me</small>	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S</small>			
Do	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Do	12.03.	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln <small>G, G1, Ei, S, Sn</small>	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott <small>G, G1, Ei, M, Me, La, 10</small>	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese <small>G, G1, S</small>	Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Rahmspinat und Frühlingspüree <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small>	Deftiges Eisbeinfleisch auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree <small>M, Me, La, 20, 3</small>	Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein <small>S, Sn, 20, 3</small>	Herzhaftes Rinder-geschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilienkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small>			
Fr	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fr	13.03.	Panierte Alaska-Seelachshappen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip <small>G, G1, Fi, M, Me, La, Sn</small>	Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln <small>G, G1, M, Me, La</small>	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <small>G, G1, M, Me, La</small>	Pasta Duett Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Sauerbraten „Fränkischer Art“ in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch <small>S</small>	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>			
Sa	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa	14.03.	Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein <small>G, G1, Ei, S</small>	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, 3</small>	Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße <small>G, G1, G3, M, Me, La, S</small>	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, M, Me, La, S, Sn</small>	Scholle „Finkenwerder Art“ (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln <small>G, G1, K, Fi, M, Me, La, 20</small>	Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis			
So	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So	15.03.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn</small>	Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüsemischung und Rahmkartoffeln <small>G, G1, Fi, M, Me, La</small>	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip <small>G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis <small>S</small>	Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen <small>G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S</small>	Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung <small>G, G1, Ei, M, Me, La, 9</small>			


** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,G,G1,G3,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

Änderungen vorbehalten




1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ⊕ = vegetarisch # = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ✂ = ohne Laktose (lt. Rezeptur)
 ☞ = enthält Zutaten vom Schwein ✕ = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthaltene Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere
 M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite 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.

* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von 0,60 € pro Menü

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
 e-mail: menueservice@drk-berlin.de

Ein leckerer Salat und/oder Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!
 Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ und/oder „Salat“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.
 Preis je Salat: 1,49 €
 Preis je Dessert: 0,99 €

 = Apfelkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La
 = Kirschkuchen
10, G, G1, Ei, M, Me, La, Sb
 = Butterkuchen
G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1
je 1,99 €

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)

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

Willing-Holtz / DRK



Hausnotruf/Mobilruf

Das Berliner Rote Kreuz bietet seit über 30 Jahren Sicherheit rund um die Uhr und auf Knopfdruck.

Vorteile des Hausnotrufs:

- sicher in den eigenen Wänden
- selbstständig und flexibel im Alltag
- einfache Handhabung
- schnelle Hilfe rund um die Uhr
- optimale Betreuung
- ein vertrauter Ansprechpartner
- erweiterbar u. a. mit Sturzmeldern

Information:

Tel: 030 / 600 300 800
 notrufsysteme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/notrufsysteme

AdobeStock_251349909



Hilfsmittel

Ihr zuverlässiger Partner für Mobilität in Berlin und Brandenburg: Bei uns können Sie Hilfsmittel wie Rollstuhl, Rollator, Toilettenstuhl oder Rampe flexibel und kurzfristig mieten – mit persönlicher Beratung sowie Liefer- und Abholservice.

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 9 bis 12 Uhr
 Di, Do: 14 bis 17 Uhr
 sowie nach Terminvereinbarung

Information:

Tel: 030 / 600 300 200
 hilfsmittel@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum

Willing-Holtz / DRK



Gesundheitskurse

Mit den Gesundheitsprogrammen des DRK – von Wassergymnastik bis Golden Age Yoga – bleiben Sie auch im Alter fit und beweglich. Die Kurse richten sich an alle, die trotz Vorerkrankungen oder altersbedingter Einschränkungen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten – auf Wunsch auch bequem von zuhause mit unseren Onlinekursen in Yoga und Pilates.

Information:

Tel: 030 / 600 300 1820
 gesundheitsprogramme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/gesundheitsprogramme

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Fitness

stufenweise Steigerung	ge- wisser- maßen	Fami- lien- verband	diebi- scher Vogel	Lehre vom Gleich- gewicht	Vorname der Sander	zweiter Vorname Bob Marleys	
▶	▼	↻ 4				▼	
▶	↻ 3		großer Raum	↻ 7		fränk. Kloster- reformer † 851	
Einheit der Stoff- menge			Männer- name	Geliebte des Zeus	säch- liches Fürwort	↻ 6	
nicht gern gesehen	▶						
Abgren- zung um Gärten		Ritter der Artus- runde	▶		↻ 1	Fremd- wortteil: vor	
▶			Märchen- wesen	Frauen- unter- kleidung (engl.)	▼	künst- liche Welt- sprache	japan. Verwal- tungs- bezirk
hinterer Teil des Fußes		Skat- aus- druck	Produktions- stätte	▶	↻ 2		
▶	↻ 8			wilde Acker- pflanze	▶		
Anfängerin	▶		↻ 5	Ewigkeit in der griech. Antike	▶		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

für DRK-Mitglieder
10 % Rabatt*

auf Hausnotruf, Gesundheits-
 kurse und Hilfsmittel

Kontakt Menüservice

DRK Landesverband
 Berliner Rotes Kreuz e.V.
 Bachestr. 11 · 12161 Berlin
 Internet: www.drk-berlin/menueservice
 Telefon: 030/600 300 400
 Information/Bestellung:
 menueservice@drk-berlin.de

Impressum Lebensfreude

Herausgeber:
 DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.
 Bachestraße 11, 12161 Berlin
 Telefon: 030/600 300
 Verantwortlich i. S. des Presserechts:
 Dr. Christoph Landerer
 Redaktion und Gestaltung:
 Charlotte Knust
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesseling GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

* Aktionsbedingungen unter www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen