

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 04/2026

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

AKTIONSMENÜS
So schmeckt Ostern

WISSEN
**Osterbräuche
aus aller Welt**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

16.03. – 12.04.2026

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



(030) 600 300 400

Mo - Fr: 08:00 – 18:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de



Foto: Andre Zeilek/DRK

Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage werden heller, die Natur erwacht – und mit dem Frühling naht auch das Osterfest, das in diesem Jahr auf das erste Aprilwochenende fällt. Passend dazu stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe verschiedene Ostbräuche aus aller Welt vor, die Ihnen vielleicht noch gar nicht bekannt waren.

Zur Osterzeit dürfen Sie sich zudem auf ausgewählte Gerichte freuen, die den Frühling auch kulinarisch auf Ihren Teller bringen. Die Details zu unseren **saisonalen Aktionsmenüs** finden Sie im separaten Artikel.

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen Start in den Frühling, angenehme Osterfeiertage und wie immer: **Guten Appetit!**

Aktionsmenüs**So schmeckt Ostern**

Zur Osterzeit bringen wir Frisches auf Ihren Teller. Freuen Sie sich auf unsere saisonalen Highlights:

Geschnetzeltes vom Schwein

Serviert mit tomatisierter Buttersoße, buntem Gemüse und Knöpflespätzle.
Zu bestellen am: 19. und 31. März

Hähnchenbrust in Frischkäse-Bärlauchsoße

Saftige Hähnchenbrust, begleitet von Brokkoli, Erbsen und Stampfkartoffeln.
Zu bestellen am: 25. März und 4. April

Weißer Stangenspargel mit Schweineschnitzel

Ein kulinarischer Klassiker zum Auftakt der Spargelsaison:
Frischer weißer Spargel mit Sauce Hollandaise, dazu zartes Schweineschnitzel und Salzkartoffeln.
Zu bestellen am: 11. April

**Wissen****Osterbräuche aus aller Welt****– so wird das Fest andernorts gefeiert**

Ostern wird von Christinnen und Christen weltweit gefeiert und die Traditionen sind ebenso vielfältig wie die Länder selbst. Manche Bräuche wirken vertraut, andere überraschend. Wo kleine Hexen umherziehen und warum in Australien der „Oster-Bilby“ Eier bringt, lesen Sie hier.

Schweden – Kleine Hexen unterwegs

Viele Osterbräuche stellen eine Mischung aus christlichen und heidnischen Traditionen dar. Besonders deutlich wird das in Schweden, wo sich Kinder an den Feiertagen in kleine Hexen verwandeln, die sogenannten Pääskkäring. Sie ziehen von Haus zu Haus, überreichen selbstgemalte Bilder und hoffen im Gegenzug auf Süßigkeiten. Dieser Brauch geht auf einen alten Volksglauben zurück: Hexen sollen an Ostern auf ihren Besen nach Blåkulla, dem schwedischen Blocksberg, fliegen. Um die Hexen symbolisch zu vertreiben, werden in vielen Orten große Osterfeuer entzündet – ähnlich wie in Deutschland.

**Spanien und Italien – Feierliche Prozessionen**

In Spanien und Italien ziehen beeindruckende Osterprozessionen Gläubige wie Nicht-Gläubige in ihren Bann. Während der Semana Santa (dt. „Heilige Woche“) tragen in lange Gewänder gekleidete Mitglieder religiöser Bruderschaften, deren Gesichter oft durch Kapuzen oder Spitzhüte verdeckt sind, kunstvoll geschmückte „Pasos“ – Holzplattformen mit großen Heiligenfiguren – durch die Straßen Spaniens. Auch in Italien werden bei festlichen Prozessionen jahrhundertealte Traditionen gepflegt. In Florenz findet alljährlich am Ostersonntag das Scoppio del Carro (dt. „Explosion des Wagens“) statt. Ein kunstvoll geschmückter Wagen wird dabei von weißen Ochsen vor den Dom gezogen und dort mit Feuerwerk entzündet. Gelingt die Explosion des Karrens, soll dies ein gutes Jahr für die Stadt bedeuten.

Polen – Die große Wasserschlacht

Am Ostermontag heißt es in Polen: Wasser marsch! Beim sogenannten Śmigus-Dyngus bespritzen sich Menschen gegenseitig mit Wasser. Der Brauch hat vermutlich seinen Ursprung in der slawischen Mythologie und symbolisiert Reinigung. Auch in anderen mittel- und osteuropäischen Ländern – etwa der Tschechischen Republik, der Slowakei und Ungarn – wird Śmigus-Dyngus praktiziert.

Griechenland – Das Eierduell

Das griechisch-orthodoxe Osterfest heißt „Páscha“ und kommt mit einem bekannten Brauch einher – dem Färben von Ostereiern. Statt kunterbunt werden die Eier in Griechenland allerdings traditionell rot gefärbt. Die gekochten Eier sind auch Teil eines beliebten Wettbewerbes: Dabei stoßen zwei Personen ihre Eier aneinander und versuchen, die Eierschale des Gegners zu zerschlagen. Wessen Ei ganz bleibt, der soll Glück im kommenden Jahr haben.

Australien – Der Oster-Bilby


















































„Down Under“ bringt nicht der Hase die Eier, sondern der „Oster-Bilby“. Bilbies sind in Australien heimische und vom Aussterben bedrohte Beuteltiere. Seit den 1990er-Jahren werben Artenschützer für den Kaninchennasenbeutel als Ostertier, um auf den Schutz heimischer Tierarten aufmerksam zu machen. Mit Erfolg: Heute ersetzen viele australische Familien die klassischen Schoko-Osterhasen mit Schoko-Bilbies.

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 **02.03.2026**

Menü	1	10,85 €*	2	11,05 €*	3	11,35 €*	4	11,35 €*	5	12,89 €*	6	11,55 €*	7	10,45 €*								Salat**	Des- sert**	Kuchen										
	Menü des Tages			Vielfältig und lecker			Vegetarische Gemüseküche			Deftiges aus Mutters Küche			Gaumenschmaus			Berliner Lieblingsmenüs			Für den kleinen Hunger			1	2	3	4	5	6	7						
Mo 16.03.	Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem <small>M,Me,La</small> 			Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße <small>G,G1,M,Me,La</small> 			Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <small>Ei,M,Me,La,S</small> 			Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,S</small> 			Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle <small>G,G1,Ei</small> 			Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Mo										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 17.03.	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch <small>S,Sn</small> 			Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 			Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Nudelpfanne „asiatischer Art“ mit Hähnchenbruststückchen <small>G,G1,Ei,Sb</small> 			Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small> 			Di										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 18.03.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small> 			Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle <small>G,G1,Ei,S,20,3</small> 			Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S,Sn,3</small> 			Lammkeulenbraten „Provence Art“ in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small> 			Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 			Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln <small>G,G1,M,Me,La</small> 			Mi										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 19.03.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>G,G1,M,Me,La,S,20,3</small> 			Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüseris <small>M,Me,La,S,Sn</small> 			Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			***Aktionsmenü*** Geschnetzeltes vom Schwein in tomatisierter Buttersoße, mit buntem Gemüse und Knöpflespätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  + 1,40 €			Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris <small>Sn</small> 			Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln <small>G,G1,M,Me,La</small> 			Do									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fr 20.03.	Klassischer Hühnersuppentopf <small>G,G1,Ei</small> 			Panierter Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree <small>G,G1,F,M,Me,La,S</small> 			Erbsentaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüseris <small>G,G1,M,Me,La</small> 			Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			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> 			Kasselerbraten in Bratensoße mit Sauerkraut und Kartoffelpüree <small>M,Me,La,S,20,3</small> 			Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 			Fr									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sa 21.03.	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle <small>G,G1,Ei</small> 			Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La,S,Sn</small> 			Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small> 			Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln <small>G,G1,Ei,20</small> 			Sa									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
So 22.03.	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>M,Me,La,S,Sn,20,3</small> 			Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G,G1</small> 			Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 			Gebratene Geflügelleber in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln <small>G,G1,Sb,S</small> 			Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 			Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf <small>S</small> 			So									<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 **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.
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



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





































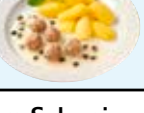



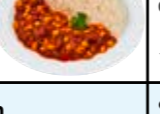










 = Apfelkuchen G,G1,Ei,M,Me,La
 = Kirschkuchen 10,G,G1,Ei,M,Me,La,Sb
 = Butterkuchen G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1
je 1,99 €

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: 13

	Menü							Salat**	Des- sert**	Kuchen	Menü	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7					10,85 €* Menü des Tages	11,05 €* Vielfältig und lecker	11,35 €* Vegetarische Gemüseküche	11,35 €* Deftiges aus Mutters Küche	12,89 €* Gaumenschmaus	11,55 €* Berliner Lieblingsmenüs	10,45 €* Für den kleinen Hunger
Mo 23.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mo 23.03.	 Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur G,G1,M,Me,La 4668	 Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln G,G1,Ei 4001	 Kleine Gemüseröstis dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se 4508	 Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4571	 Kräftiger Burgunderbraten vom Rind, dazu Rosenkohl und Spätzle G,G1,Ei,S,Sn,20 4269	 Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Möhren und Risi-Bisi G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4433	 Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573
Di 24.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Di 24.03.	 Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,Fi,M,Me,La 4429	 Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße mit Spinat G,G1,Ei,M,Me,La,S 4595	 Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S 4593	 Grillschnecke vom Schwein in dunkler Soße mit Speck, dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn,3 4076	 Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4765	 Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4610	 Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseinlage dazu bunter Gemüseris G,G1,M,Me,La,S 4797
Mi 25.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi 25.03.	 Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße G,G1,Ei,M,Me,La,20 4507	 Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4095	 Linsnbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S 4555	 Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle G,G1,Ei,S,20,3 4365	 ***Aktionenmenü*** Hähnchenbrust in Frischkäse-Bärlauchsoße mit Brokkoli und Erbsen, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4791 +1,20 €	 Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln 4759	 Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln G,G1 4229
Do 26.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Do 26.03.	 Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem M,Me,La 4630	 Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße G,G1,Ei,M,Me,La,20 4507	 Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,Sn 4548	 Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree M,Me,La,3 4021	 Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn,20 4211	 Panierter Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S 4747	 Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 4168
Fr 27.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fr 27.03.	 Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4080	 Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott G,G1,Ei,M,Me,La,10 4590	 Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La 4565	 Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn 4419	 Panierter Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4153	 Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein M,Me,La,S,20,3 4609	 Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4040
Sa 28.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 28.03.	 Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La 4539	 Panierter Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn 4472	 Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4387	 Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis S 4030	 Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La 4319	 Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftigem Bauernwurst vom Schwein S,20,3 4641	 Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,20 4022
So 29.03.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 29.03.	 Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe 4628	 Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4297	 Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reismilchpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße G,G1,Ei,M,Me,La,S 4562	 Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4458	 Schweinerückenbraten in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4183	 Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße G,G1,Ei,M,Me,La,S,Fi,Sf1,(E) 4509	 Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturrell“ und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S 4755

** 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.

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

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

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 **16.03.2026**

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
Mo 30.03.	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Vegetarische Gemüseküche	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger	Mo																
	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ^S 4645	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S 4574	Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Rahmspinat und Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La 4415	Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4203	Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur G,G1,Ei,M,Me,La,S 4540	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräuter-Soße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4744																	
Di 31.03.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Rahmgeschnezeltes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4124	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4599	Apfelstrudel mit Vanillesoße G,G1,M,Me,La 4512	***Aktionsmenü*** Geschnezeltes vom Schwein in tomatisierter Buttersoße, mit buntem Gemüse und Knöpflespätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4112 + 1,40 €	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4693	Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze dazu Joghurtsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4502																	
Mi 01.04.	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott G,G1,M,Me,La,9 4513	Klopse „Königsberger Art“ vom Schwein und Rind dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S 4683	Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln G,G1,Sn,20 4131	Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4282	Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße G,G1,M,Me,La 4545	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4553																	
Do 02.04.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S 4465	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree G,G1,M,Me,La 4594	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G,G1,Ei,S 4026	Röstzwiebelschnitzel vom Schwein dazu cremiges Weißkraut mit Möhren und Röstkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4162	Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße Ei,M,Me,La,S 4263	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln G,G1,M,Me,La 4762																	
Fr Karfreitag 03.04.	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchen-nudeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4002	Putengeschnitzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4748	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,S 4552	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn 4778	Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,Sn 4494	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch ^{S,Sn} 4644	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle G,G1,Ei,S 4146																	
Sa 04.04.	Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 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 G,G1,G3,M,Me,La,S 4556	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4745	***Ostermenü*** Hähnchenbrust in Frischkäse-Bärlauchsoße mit Brokkoli und Erbsen, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4791 + 1,20 €	Currywurst mit Kartoffelspalten ^{Sn,3} 4088	Wirsingroulade vom Schwein und Rind in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,S,Sn 4060																	
So Ostersonntag 05.04.	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4571	Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilien-kartoffeln M,Me,La,S,Sn 4158	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S 4576	Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ^{S,Sn,20,3} 4614	Ente „asiatische Art“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis ^{Sb} 4782	Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinen-stücken M,Me,La,10 4501	Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La 4206																	

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
 * = 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: 15

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo Oster- montag 06.04.	<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 07.04.	<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 08.04.	<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 09.04.	<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 10.04.	<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 11.04.	<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 12.04.	<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 Ostermontag 06.04.	Mo Ostermontag 06.04.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn ● L 4080	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S ● L 4784	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La ● L 4544	Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,Fi,M,Me,La ● L 4429	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn ● L 4053	Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G,G1,Ei ● L 4145	Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4515						
Di 07.04.	Di 07.04.	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4321	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüse M,Me,La,S,Sn ● L 4400	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4554	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln M,Me,La,S,Sn,3 ● L 4767	Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4260	Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln G,G1,Ei ● L 4024	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S,Sn ● L 4790						
Mi 08.04.	Mi 08.04.	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln M,Me,La,S,Sn,20,3 ● L 4085	Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La ● L 4426	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur ● L 4560	Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinstücken M,Me,La,10 ● L 4501	Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüse Mischung und Salzkartoffeln M,Me,La,S ● L 4758	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4095	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4082						
Do 09.04.	Do 09.04.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken G,G1,M,Me,La,S,20,3 ● L 4551	Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4796	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4570	Cremiges Champignonragout mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4587	Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf Fi,M,Me,La,Sn ● L 4432	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüse ● L 4138	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La ● L 4434						
Fr 10.04.	Fr 10.04.	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn ● L 4778	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika G,G1 ● L 4549	Erbsentaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüse G,G1,M,Me,La ● L 4592	Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4189	Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn ● L 4474	Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4045	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf ⁵ ● L 4608						
Sa 11.04.	Sa 11.04.	Klassischer Hühnersuppentopf ^{G,G1,Ei} ● L 4621	Panierter Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La,S ● L 4425	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4585	Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße ⁵ ● L 4588	***Aktionsmenü*** Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S ● L 4188 + 2,40 €	Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,Sn ● L 4018	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn ● L 4097						
So 12.04.	So 12.04.	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott G,G1,M,Me,La,9 ● L 4513	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G,G1,Ei ● L 4249	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale G,G1,Ei,M,Me,La ● L 4543	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4013	Seelachsfilet in einer Tomatensoße „Mediterrane Art“ mit Grill-Gemüse (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kartoffelwürfel ^{Fi} ● L 4406	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S ● L 4693	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn ● L 4219						

** 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 Natrippökelsalz ∇ = 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

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: KROKUSSE

ausdauernd, stabil	Material der Stoßzähne	▼	Gattin des Gottes Osiris	Frauenkose-name	Wegnahme zur Entwöhnung	▼	▼	feierliches Gedicht	Staat in Westafrika
▶	▼			▼					▼
▶	7							Insel der Salomonen	
Beiträge zum Unterhalt	5		sportlicher Wettkämpfer		Richtschnur		japanische Meile	▶	
hinaufführender Weg		telefonieren	▶		1				
▶							Zwillingsbruder Jakobs		6
nicht ganz, partiell		französischer Frauenname		niederdeutsch: was		Kosename e. span. Königin	▶		
▶		▼		▼				4	Fremdwortteil: aus
vollkommen	▶	8		2		helles englisches Bier	▶		▼
liebenswürdig	▶				größere Menschenmenge	3			

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

für DRK-Mitglieder
10 % Rabatt*

auf Hausnotruf, Gesundheitskurse 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:
 Catia Voßberg
 Redaktion und Gestaltung:
 Charlotte Knust
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesselung GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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