

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 06/2024



Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER

Tipps im Umgang mit
digitaler Technik

GESUNDHEIT

Freizeitaktivitäten
für Körper und Geist

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

Essen auf Rädern
seit 1971

13.05. – 09.06.2024

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



(030) 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr
www.drk-berlin.de/menueservice
menueservice@drk-berlin.de



Foto: Andre Zeigk/DRK



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe setzen wir unsere Spargelaktionswochen fort; noch bis Ende Juni steht das köstliche Gemüse auf unserem Speiseplan. Für diejenigen unter Ihnen, die Fleischliebhaber sind, empfehle ich unseren **weißen Stangenspargel mit einer köstlichen Soße à la Hollandaise**, begleitet von einem **zarten Schweineschnitzel und Salzkartoffeln**. Diesen Klassiker können Sie für den 19. und 26. Mai bestellen. Wenn Sie eher Fisch bevorzugen, dürfen Sie sich auf unser **Wildlachsfilet (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in einem aromatischen Spargelgemüse-Ragout mit Buttersoße und Petersilien-Reis** freuen. Diese delikate Kreation steht für Sie am 22. Mai auf dem Speiseplan.

Ich wünsche Ihnen eine sonnige Zeit und wie immer: "Guten Appetit!"

Sven Baumgart

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Tipps für Senioren im Umgang mit digitaler Technik

In einer Welt, die zunehmend von Technologie geprägt ist, kann es für Senioren eine Herausforderung sein, sich mit digitalen Geräten vertraut zu machen. Doch die Vorteile, die moderne Technologie bietet, sind für alle Altersgruppen zugänglich. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks können Sie digitale Geräte effektiv nutzen und die vielen Möglichkeiten entdecken, die sie bieten. Hier sind einige Ratschläge, wie Sie den Umgang mit digitalen Geräten meistern können:



1. Starten Sie langsam: Der Einstieg in die digitale Welt kann überwältigend sein, daher ist es wichtig, geduldig zu sein und in Ihrem eigenen Tempo vorzugehen. Beginnen Sie mit grundlegenden Funktionen und arbeiten Sie sich dann schrittweise vor.
2. Nutzen Sie Ressourcen: Es gibt viele Ressourcen, die Senioren beim Erlernen digitaler Technologien helfen können. Lokale Gemeindezentren, Bibliotheken oder sogar Online-Tutorials bieten oft Kurse oder Workshops speziell für Senioren an.
3. Wählen Sie benutzerfreundliche Geräte: Bei der Auswahl eines digitalen Geräts sollten Senioren auf Benutzerfreundlichkeit achten. Tablets und Smartphones mit größeren Bildschirmen und einfacher Navigation können besonders hilfreich sein.
4. Fragen Sie nach Hilfe: Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie auf Probleme stoßen oder etwas nicht verstehen. Familienmitglieder, Freunde oder sogar Mitarbeiter in Elektronikgeschäften stehen oft gerne zur Verfügung, um Unterstützung zu leisten.
5. Entdecken Sie nützliche Anwendungen: Es gibt zahlreiche Apps, die speziell für Senioren entwickelt wurden und dabei helfen können, den Alltag zu erleichtern. Von Gesundheits-Apps zur Medikamentenerinnerung bis hin zu Kommunikations-Apps, die den Kontakt mit Familie und Freunden erleichtern, gibt es für fast jeden Bedarf eine passende Anwendung.

6. Bleiben Sie sicher: Beim Surfen im Internet ist es wichtig, auf Ihre Sicherheit zu achten. Lernen Sie, potenzielle Gefahren wie Phishing-Websites oder betrügerische E-Mails zu erkennen, und halten Sie Ihre Geräte mit regelmäßigen Updates und Antivirensoftware geschützt.

7. Bleiben Sie offen für Neues: Die Welt der Technologie entwickelt sich ständig weiter, daher ist es wichtig, offen für neue Entwicklungen zu sein und bereit zu sein, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten anzupassen und zu erweitern.

Der Umgang mit digitalen Geräten kann für Senioren eine lohnende Erfahrung sein, die neue Möglichkeiten für Kommunikation, Unterhaltung und Lernen eröffnet. Indem Sie sich Zeit nehmen, um sich mit den Grundlagen vertraut zu machen und Unterstützung zu suchen, können Sie die digitale Welt mit Zuversicht erkunden und von den zahlreichen Vorteilen profitieren, die sie bietet.

Gesundheit

Sommerliche Freizeitaktivitäten für Körper und Geist

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...“, sang Udo Jürgens schon vor über 40 Jahren.

Die seniorengerechten DRK-Freizeitangebote richten sich besonders an Menschen, die trotz altersbedingter Einschränkungen oder Erkrankungen ganz nach dem Motto von Udo Jürgens weiter aktiv sind und etwas Gutes für ihren Körper und Geist tun wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder ist herzlich willkommen, gemeinsam neue Erfahrungen in kreativer Runde zu sammeln. **Wichtig:** Wenn Sie eines der DRK-Freizeitangebote wahrnehmen möchten, ist eine telefonische Anmeldung unter der jeweilig angegebenen Telefonnummer vonnöten.



Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“ (Angebote kostenfrei, Schlangenhader Str. 11, 14197 Berlin, Tel.: 030 824 76 33)

Ölmalerei (montags 14-16 Uhr): Lernen Sie die verschiedenen Techniken der Ölmalerei kennen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Bingo (mittwochs 14-16 Uhr): Fordern Sie Ihr Glück bei einer Tasse Kaffee und Keksen heraus.

Makramee knüpfen (freitags 14:30-16:30 Uhr): Die Makramee-Knüpftchnik ist eine Handarbeit, die ohne spezielle Arbeitsgeräte auskommt. Sie wird zum Herstellen von Ornamenten oder Textilien verwendet.

Seniorenzentrum "Villa Albrecht" (Angebote kostenfrei, Albrechtstr. 103/104, 12103 Berlin, Tel.: 030 600 300 4202)

Qigong (montags 10-11 Uhr): Die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform trägt zur Kultivierung von Körper und Geist bei. Ihren Ursprung hat sie in der chinesischen Medizin.

Kraft- & Balancetraining (freitags 10-11 Uhr): Mit den Übungen des Kraft- und Balancetrainings werden die Muskeln gezielt gestärkt und das Gleichgewicht trainiert, um dem altersbedingten Sturzrisiko entgegenzuwirken.

Sitzgymnastik (mittwochs 10-11 Uhr): Ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden Bälle oder Tücher verwendet.

DRK-Gesundheitsprogramme (Angebote kostenpflichtig, Mitglieder und Kunden des Menüservice erhalten 10% auf den ersten Kurs, Tel.: 030 600 300 1820)

Wassergymnastik: Wassergymnastik verbessert und erhält das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit. Die Kurse werden an acht Standorten in Berlin in etwa brusthohem Wasser angeboten.

Pilates & Yoga (online): Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, welches Atmung und Bewegung miteinander verbindet. Hatha Yoga dient der inneren Ruhe und führt bei regelmäßiger Ausübung zu mehr Körperbewusstsein und höherer Konzentrationsfähigkeit.

Für die Onlinekurse Pilates und Yoga benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Endgerät mit Kamera sowie eine Gymnastikmatte. Bitte setzen Sie sich mit den DRK-Gesundheitsprogrammen in Verbindung, falls Sie Fragen haben oder technische Unterstützung benötigen.

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 **06.05.24**

Menü	1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5 6 7							Salat**	Desert**	Kuchen
	9,95 €*	10,15 €*	9,99 €*	10,65 €*	11,99 €*	10,45 €*	9,25 €*										
	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger										
Mo 13.05.	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4002	Alaska-Seelachs mit Spinat-Käse-Auflage (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln G,G1,F,M,Me,La 4426	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree G,G1,M,Me,La 4594	Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße Ei,M,Me,La,S 4263	Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingerhörnchen und Spätzle G,G1,Ei,S 4740	Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G,G1,Ei 4145	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4082										
Di 14.05.	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch ^{S,Sn} 4644	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S 4784	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4745	Nudelpfanne „Asiatische Art“ mit Hähnchenbruststückchen G,G1,Ei,Sb 4514	Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S 4593	Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4061	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S,Sn 4790										
Mi 15.05.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüseris M,Me,La,S,Sn 4400	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La 4570	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn 4767	Lammkeulenbraten „Provence Art“ in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingerhörnchen, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf G,G1,M,Me,La,S,Sn 4318	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La 4544	Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln 4603										
Do 16.05.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken ^{3,20,G,G1,M,Me,La,S} 4551	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur 4560	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rübengemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4053	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4387	Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse Fi,M,Me,La 4417	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris ^{Sn} 4138	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln G,G1,M,Me,La 4762										
Fr 17.05.	Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 4621	Panierter Alaska Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree G,G1,F,M,Me,La,S 4425	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,S,Sn 4778	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur G,G1,Ei,M,Me,La 4558	Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn 4494	Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{3,20,M,Me,La,S} 4102	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4097										
Sa 18.05.	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott G,G1,Ei,M,Me,La 4525	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G,G1,Ei 4249	Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4610	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben G,G1,Ei,M,Me,La,S 4013	Kap-Seehecht in Sauer-rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln G,G1,F,M,Me,La,S,Sn 4420	Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4018	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln ^{20,G,G1,Ei} 4546										
So Pfingstsonntag 19.05.	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln 3,20,M,Me,La,S,Sn 4085	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika G,G1 4549	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4321	Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingerhörnchen und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4189	***Aktions-Menü*** Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4188	Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße G,G1,Ei,M,Me,La 4045	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf ^S 4608										

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



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 €






















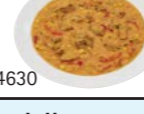
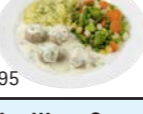
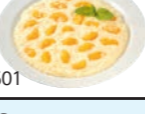
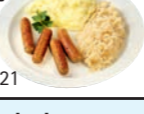


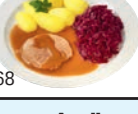

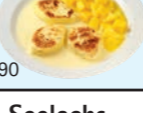

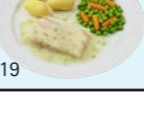


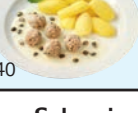
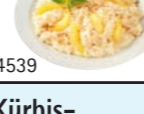

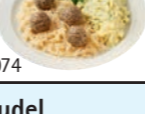
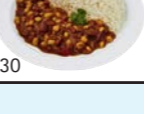
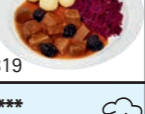
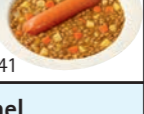
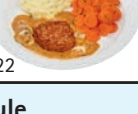







Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400
 Noch einfacher geht's per Internet:
onlineshop.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:21

	Menü							Salat**	Des- sert**	Kuchen	Menü	1	9,95 €* Menü des Tages	2	10,15 €* Vielfältig und lecker	3	9,99 €* Leichte Köstlichkeiten	4	10,65 €* Deftiges aus Mutters Küche	5	11,99 €* Gaumenschmaus	6	10,45 €* Berliner Lieblingsmenüs	7	9,25 €* Für den kleinen Hunger
	1	2	3	4	5	6	7																		
Mo Pfingst- montag 20.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mo Pfingstmontag 20.05.	 4668	 4001	 4365	 4571	 4269	 4433	 4573							
Di 21.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Di 21.05.	 4548	 4595	 4599	 4076	 4765	 4543	 4797							
Mi 22.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi 22.05.	 4507	 4584	 4429	 4576	 4401	 4759	 4229							
Do 23.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Do 23.05.	 4630	 4095	 4501	 4021	 4211	 4747	 4168							
Fr 24.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fr 24.05.	 4080	 4590	 4732	 4419	 4153	 4609	 4040							
Sa 25.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 25.05.	 4539	 4472	 4074	 4030	 4319	 4641	 4022							
So 26.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 26.05.	 4628	 4297	 4562	 4458	 4188	 4509	 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: 1,39 €
 Preis je Dessert: 0,99 €

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

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:
onlineshop.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 **20.05.24**

Menü	1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5 6 7							Salat**	Des- sert**	Kuchen	
Mo 27.05.	Menü des Tages 9,95 €* Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohlgemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Vielfältig und lecker 10,15 €* Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ⁵ 4645	Leichte Köstlichkeiten 9,99 €* Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn 4023	Deftiges aus Mutters Küche 10,65 €* Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Rahmspinat und Frühlingsspüree G,G1,Fi,M,Me,La 4415	Gaumenschmaus 11,99 €* Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4203	Berliner Lieblingsmenüs 10,45 €* Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4693	Für den kleinen Hunger 9,25 €* Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4744	Mo 27.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 28.05.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Rahmgeschmortes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4124	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S 4574	Apfelstrudel mit Vanillesoße G,G1,M,Me,La 4512	***Aktions-Menü*** Gefüllte Semmerolle vom Schwein in Rosmarinsoße mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4107	Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur G,G1,Ei,M,Me,La,S 4540	Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze dazu Joghurtsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4502	Di 28.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 29.05.	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4002	Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln 4639	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn 4778	Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4282	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4554	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4553	Mi 29.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 30.05.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9,G,G1,M,Me,La 4513	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S 4465	Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße G,G1,M,Me,La 4545	Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln 20,G,G1,Sn 4131	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	Do 30.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 31.05.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße mit Gemüse 4798	Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4612	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G,G1,Ei,S 4026	Geschchnittene 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 ^{5,Sn} 4644	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle G,G1,Ei,S 4146	Fr 31.05.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 01.06.	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S 4683	Putengeschnitzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4748	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La 4565	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4745	Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4176	Currywurst mit Kartoffelspalten ^{3,Sn} 4088	Wirsingroulade vom Schwein und Rind in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohlgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,S,Sn 4060	Sa 01.06.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 02.06.	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4571	Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln M,Me,La,S,Sn 4158	Cremiges Champignonragout mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4587	Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ^{3,20,S,Sn} 4614	Ente „asiatische Art“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis ^{Sb} 4782	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4095	Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La 4206	So 02.06.	1	2	3	4	5	6	7	<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
 * = 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:
onlineshop.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:23

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo 03.06.	<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 04.06.	<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 05.06.	<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 06.06.	<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 07.06.	<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 08.06.	<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 09.06.	<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	2	3	4	5	6	7
Mo 03.06.	Menü des Tages Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße G,G1,Ei,M,Me,La L 4516	Vielfältig und lecker Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S L 4784	Leichte Köstlichkeiten Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S L 4745	Deftiges aus Mutters Küche Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,F,M,Me,La L 4429	Gaumenschmaus Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rüben- und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S L 4593	Berliner Lieblingsmenüs Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur L 4560	Für den kleinen Hunger Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung G,G1,Ei,M,Me,La L 4515
Di 04.06.	Menü des Tages Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4576	Vielfältig und lecker Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüseris M,Me,La,S,Sn L 4400	Leichte Köstlichkeiten Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20,S,Sn L 4606	Deftiges aus Mutters Küche Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn L 4767	Gaumenschmaus Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4260	Berliner Lieblingsmenüs Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln G,G1,Ei L 4024	Für den kleinen Hunger Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S,Sn L 4790
Mi 05.06.	Menü des Tages Erbstaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüseris G,G1,M,Me,La L 4592	Vielfältig und lecker Alaska-Seelachs mit Spinat-Käse-Auflage (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüsemischung und Rahmkartoffeln G,G1,F,M,Me,La L 4426	Leichte Köstlichkeiten Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree G,G1,M,Me,La L 4594	Deftiges aus Mutters Küche Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,G3,S L 4552	Gaumenschmaus Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln M,Me,La,S L 4758	Berliner Lieblingsmenüs Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G,G1,Ei L 4145	Für den kleinen Hunger Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4082
Do 06.06.	Menü des Tages Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken 3,20,G,G1,M,Me,La,S L 4551	Vielfältig und lecker Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La L 4544	Leichte Köstlichkeiten Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4053	Deftiges aus Mutters Küche Saftige Gemüsfrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La L 4387	Gaumenschmaus Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf Fi,M,Me,La,Sn L 4432	Berliner Lieblingsmenüs Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris Sn L 4138	Für den kleinen Hunger Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln G,G1,F,M,Me,La L 4434
Fr 07.06.	Menü des Tages Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln 3,20,M,Me,La,S,Sn L 4085	Vielfältig und lecker Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika G,G1 L 4549	Leichte Köstlichkeiten Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se L 4508	Deftiges aus Mutters Küche Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4189	Gaumenschmaus Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn L 4474	Berliner Lieblingsmenüs Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grill-gemüse in einer fruchtigen Soße G,G1,Ei,M,Me,La L 4045	Für den kleinen Hunger Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf S L 4608
Sa 08.06.	Menü des Tages Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei L 4621	Vielfältig und lecker Panierter Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree G,G1,F,M,Me,La,S L 4425	Leichte Köstlichkeiten Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4796	Deftiges aus Mutters Küche Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße S L 4588	Gaumenschmaus Hähnchen „Cordon bleu“ (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), mit natürlichen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree 20,G,G1,M,Me,La L 4770	Berliner Lieblingsmenüs Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln 3,20, L 4197	Für den kleinen Hunger Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4097
So 09.06.	Menü des Tages In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9,G,G1,M,Me,La L 4513	Vielfältig und lecker Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G,G1,Ei L 4249	Leichte Köstlichkeiten Panierter Alaska-Seelachshappen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip G,G1,F,M,Me,La,Sn L 4462	Deftiges aus Mutters Küche Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4013	Gaumenschmaus ***Aktions-Menü*** Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S L 4188	Berliner Lieblingsmenüs Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,Sn L 4018	Für den kleinen Hunger Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4219

Änderungen vorbehalten

** 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

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Natriumpökelsalz ∇ = 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: 1,39 €
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:
onlineshop.drk-berlin.de



Ingo Bartussek / Fotolia

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



André Zelck / DRK

Hilfsmittel

Hilfsmittel unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Hausarbeit, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege und Fortbewegung. Vor der Ausleihe können Sie die Hilfsmittel bei uns ausprobieren. Wir beraten und schulen Sie gerne.

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



Vasyi / AdobeStock

Gesundheitskurse

Ab sofort finden wieder unsere Wassergymnastik-Kurse statt. Außerdem bieten wir einen digitalen Gymnastikkurs mit Gedächtnistraining an, der zweimal wöchentlich stattfindet. Kunden des DRK Menüservice erhalten 50% Rabatt auf ihren ersten digitalen Gymnastikkurs. Wir beraten Sie gerne über die hier angegebenen Kontaktdaten:

Information:

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

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Picknick

verschommen	Kurzware	nordischer Meerriese		deutsche Fußspuren		Unterarmknochen	italienisch: Hundert	Teil der Ritterrüstung
		11			2	10		
Knochengerüst		Gestalt der isländ. Sage		baumgesäumte Straße				9
				4	5	Postsendungen		
				Siebenschläfer		juristische Abk. für Drogen		
vorher, früher	1		Fremdwortteil: rückwärts				3	Almhirt
hetzen			7		nicht selten		bestimmter Artikel	
			Vorname der Derek		Tröstlosigkeit		6	
Zwerg der Edda		irreführen					8	
erklären								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

für DRK-Mitglieder
10 % Rabatt*

auf Menüservice, 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:
Gudrun Sturm
Redaktion und Gestaltung:
Hendrik v. Quillfeldt & 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