

Lebensfreude

Ausgabe 8/2018

Keine Abo-Verpflichtung
Einzelbestellung möglich
Jetzt noch mehr Auswahl

Monatsmagazin des DRK-Menüservice



**Beeren –
Gesund und lecker**



Fester DRK-Blutspendeort

Jugendrotkreuz-Wettbewerb



Deutsches Rotes Kreuz 
Menüservice

 **030 / 600 300 400**
www.drk-berlin.de/menueservice

Ihre Menüpläne
vom 16. Juli 2018
bis 12. Aug. 2018



Liebe Leserinnen und Leser,

so schön wie der Sommer auch ist, wenn es draußen so richtig heiß ist, kann es vor allem für ältere Menschen beschwerlich werden. Bei Hitze ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Der beste Durstlöcher ist natürliches Mineralwasser. Das ersetzt nicht nur die verlorene Flüssigkeit, sondern enthält auch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Die "Deutsche Gesellschaft für Ernährung" empfiehlt Senioren, täglich bis zu zwei Liter Wasser zu trinken.

„Viel trinken und leicht essen“ ist also jetzt die Devise. Wie wäre es mit unseren „Zarten Hähnchenfilets in Mascarpone-Bärlauch-Soße mit Fingermöhren und Kräuterreis (zu bestellen am 22.7. und 9.8.) oder der „Alaska-Seelachschnitte in Dill-Rahmsoße mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln (20.7. und 10.8.)?“

Ich wünsche Ihnen weiterhin einen schönen Sommer und wie immer natürlich auch „Guten Appetit!“.

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz



Rainer Sturm / pixelio.de

Juli

Klingt im Wind ein Wiegenlied,
Sonne warm herniedersieht;
Seine Ähren senkt das Korn;
Rote Beere schwillt am Dorn;
Schwer von Regen ist die Flur -
Junge Frau, was sinnst du nur?

Theodor Storm
(1817 - 1888)



Fertig für den Umzug:
Das Team packt mit an.

Jetzt fester DRK-Blutspendeort in Berlin

Seit Mitte Mai 2018 gibt es am Hindenburgdamm 30A in Steglitz einen festen DRK-Blutspende-Standort.

Mit dem neuen Institutsstandort im Karl-Landsteiner-Haus gibt es nun nach mehr als zwei Jahrzehnten rein mobilen Spendebetriebs wieder einen festen DRK-Spendeort in Berlin. Dieser liegt verkehrsgünstig nahe dem Klinikum Benjamin Franklin.

Blutspende geht, darf dagegen nicht älter als 64 Jahre sein.

Blutspender können in dem Institut für Transfusionsmedizin werktags von 8 bis 19 Uhr Blut spenden. Die wechselnden DRK-Blutspende-Termine an anderen Orten der Stadt werden weiterhin angeboten.



Senioren, die Blut spenden möchten, müssen Folgendes beachten: Wer bereits Blutspender ist, kann bis zum Alter von 73 Jahren Blut spenden. Wer im Alter erstmals zur

Jugendrotkreuz-Lauf durch Zehlendorf

Das Berliner Jugendrotkreuz (JRK) hatte im Mai Jugendrotkreuzler aus der ganzen Bundesrepublik nach Berlin eingeladen. Herzstück dieser alle zwei Jahre stattfindenden Veranstaltung war der Nachtorientierungslauf.

Zu diesem Erste-Hilfe-"Marathon" hatten sich 33 JRK-Gruppen aus ganz Deutschland angemeldet. Insgesamt waren rund 220 Jugendliche und junge Erwachsene angereist.

Der Startschuss fiel am 19. Mai nachmittags an der Quentin-Blake-Europaschule am Hüttenweg. Der Nachtorientierungslauf ging über eine Länge von 15 Kilometer durch Steglitz-Zehlendorf. An zwölf Stationen mussten die Teilnehmer

Aufgaben zu den Themen Erste Hilfe, Rotkreuz-Wissen und Soziales sowie Sport- und Spiel-Aufgaben lösen.



Unterstützt wurden die Teilnehmer von rund 70 Helfern, die hauptsächlich aus dem Berliner JRK kamen. Gewonnen hatte eine Gruppe der Wasserwacht Rostock.

Texte: Regina Radtke-Lottermann/DRK - Foto: DRK Blutspendedienst Nord-Ost, André Zeilck / DRK, Jugendrotkreuz



Firma Frutmac / pixelio.de

Beeren – Gesund und lecker

Im Sommer ist das Angebot an Beeren besonders groß: Dann sind Johannisbeeren und Himbeeren reif, Brombeeren und Heidelbeeren folgen bald. Beeren sind aber nicht nur besonders lecker, sondern auch äußerst gesund.

Das steckt in Beeren

Beeren enthalten viele Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diesen werden eine antioxidative Wirkung nachgesagt: Sie sollen beschädigte Körperzellen reparieren können. Gleichzeitig enthalten Beeren sehr

wenig Kalorien: In 100 Gramm Beeren stecken maximal 44 Kalorien.

Brombeeren enthalten besonders viel Vitamin E. Das hält die Zellen elastisch und kann einen zu hohen Blutdruck senken.

In **Erdbeeren** steckt eine große Menge Folat, das der Körper für die Zellteilung benötigt. Sie enthalten etwas mehr Vitamin C als Zitronen.

Die Gerbstoffe der **Heidelbeeren** wirken entzündungshemmend und sind gut für das Gehirn.

In **Himbeeren** steckt der Ballaststoff Pektin, der fördert die Verdauung.

Johannisbeeren sind dreimal so vitaminreich wie Zitronen, das stärkt das Immunsystem. Außerdem wirken sie harntreibend und fördern den Knochenaufbau.

Stachelbeeren halten das Bindegewebe der Arterien elastisch und sind dank ihres hohen Siliziumgehalts gut für Haare und Nägel.

So bleiben Beeren frisch

Beeren sollten ohne Verpackung kühl und dunkel gelagert werden, am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Damit sie ihr Aroma behalten, sollten Kelche, Blütenblätter und Stängel erst kurz vor dem Verzehr entfernt werden und die Beeren beim Abwaschen nicht zu lange im Wasser liegen gelassen werden.

Ist eine Beere schimmelig, sollte man auch die Beeren wegwerfen, die in der Nähe lagen. Sie könnten, ohne dass man es sieht, bereits von Schimmel befallen sein.

Sie haben mehr Beeren gekauft, als Sie verbrauchen können? Kein Problem: Beeren lassen sich hervorragend einfrieren: Einfach einzeln auf ein vorgefrostenes Blech legen.



Krankheit und Ernährung: Bluthochdruck

Schätzungsweise haben in Deutschland 12-14 Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck, die Hälfte davon, ohne es zu wissen, da sie meist keine Beschwerden haben.

Bluthochdruck schädigt auf Dauer die Gefäße und führt so zu ihrer Verengung. Häufig folgt dann ein Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Natürlich schwankt der Blutdruck, je nachdem ob wir uns z.B. körperlich anstrengen oder nur ruhig im Sessel sitzen. Liegt er aber dauerhaft über 140 mmHg (systolisch) oder über 90 mmHg (diastolisch) muss gegengesteuert werden.

Neben einer medikamentösen Behandlung kann sich auch eine kochsalzarme und kaliumreiche Kost günstig auf die Gefäße auswirken.



Risikofaktor Bluthochdruck:
Eine Änderung der Lebensführung und der Ernährung wirken sich positiv aus.

Der DRK-Menüservice bietet eine Auswahl von leckeren Menüs, die mit wenig Salz zubereitet und mit Kräutern fein abgeschmeckt werden. Wir beraten Sie gerne.

Fragen zu unseren Ernährungstipps und Menüs beantworten wir gerne unter Tel. 030 / 600 300 400

Lebensfreude

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



Unsere Empfehlung am Dienstag



Kunden Nr. _____

Name, Vorname _____

Bitte Rückgabe des Bestellscheins möglichst bis spätestens: **23.07.18**

Menü	1	2	3	4	5	6	7
	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger
€*	6,50 €*	7,10 €*	6,60 €*	6,90 €*	8,95 €*	7,10 €*	6,25 €*
Mo	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>	Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus Filetblöcken portioniert) mit Spinat-Käse-Auflage, dazu Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La,S</small>	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <small>G,G1,M,Me,La</small>	Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La</small>	Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,S</small>	Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Erbsengemüse und Spätzle <small>G,G1,Ei</small>	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>3,G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>
30.07.	● L	● L	● L	● L	●	● L	● L
Di	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>	Zwei Hähnchen-oberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G,G1,M,Me,La,S</small>	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <small>G,G1,M,Me,La,S</small>	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G,G1,F,M,Me,La</small>	Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße mit Bayrisch Kraut und Speckklößen <small>20,G,G1,G3,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>
31.07.	● L	●	● L	● L	●	● L	● L
Mi	Zarte Heringsfilets in Sahnesoße mit Salzkartoffeln 3,Fi,Ei,Me,La	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsauce mit Früchten, dazu Gemüsereis <small>M,Me,La,S,Sn</small>	Goldgelb gebackener Pfannkuchen mit Kirschfüllung <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S,Sn</small>	Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Rosmarinkartoffeln <small>G,G1,S,Sn</small>	Herzhafter Rindergulaschtopf <small>G,G1</small>	Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln
01.08.	●	● L	● L	●	●	●	● L
Do	Nudeln in Rahmsauce mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>3,20,G,G1,M,Me,La,S</small>	Schweinsplatte mit geschnittener Blutwurst und Schweinebauch dazu Sauerkraut mit Speck und Stampfkartoffeln mit Apfelspalten <small>3,20,G,G1,G3,M,Me,La</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>	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>	Mini-Steaklets „Genfer Art“ vom Schwein in einer Schlemmersoße mit Paprika und Spinat, dazu Erbsen „naturell“ und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis <small>Sn</small>	Champignons in Rahmsauce dazu Serviettenknödel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>
02.08.	●	●	● L	● L	●	●	●
Fr	Klassischer Hühnersuppentopf <small>G,G1,Ei</small>	Panierter Alaska-Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersauce, dazu Kartoffelwürfel <small>G,G1,F,M,Me,La,S</small>	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>	Schellfischfilet in Weißwein-Buttersauce dazu Möhren und Salzkartoffeln <small>Fi,M,Me,La</small>	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>	Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>
03.08.	● L	● L	● L	●	●	● L	● L
Sa	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle <small>G,G1,Ei</small>	Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp <small>G,G1,F,M,Me,La,Sn</small>	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu geröstete Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>	Kalbsragout in Weißwein-Rahmsauce dazu Pariser Karotten mit Brokkoli und Kartoffelgratin <small>G,G1,M,Me,La,S</small>	Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small>	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs mit Fingermöhren und Stampfkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La,Sn</small>
04.08.	● L	●	● L	●	●	●	● L
So	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>3,20,M,Me,La,S,Sn</small>	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G,G1,Ei</small>	Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein <small>G,G1,Ei,S</small>	Schweineschnitzel in Rahmsauce 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>	Zwei Rinderfrikadellen in herzhafter Bratensoße mit Porreegemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>	Schweinebraten in Bratensoße mit bayrischem Weißkohl-Gemüse, dazu ein Serviettenknödel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>
05.08.	●	●	● L	● L	●	●	●

Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Menü	Salat**	Des-sert**	Kuchen
1	2	3	4	5	6	7				
Mo	1	2	3	4	5	6	7			
30.07.								Salat	Des-sert	
Di	1	2	3	4	5	6	7			
31.07.								Salat	Des-sert	
Mi	1	2	3	4	5	6	7			
01.08.								Salat	Des-sert	
Do	1	2	3	4	5	6	7			
02.08.								Salat	Des-sert	
Fr	1	2	3	4	5	6	7			
03.08.								Salat	Des-sert	
Sa	1	2	3	4	5	6	7			
04.08.								Salat	Des-sert	
So	1	2	3	4	5	6	7			
05.08.								Salat	Des-sert	

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

Anderungen vorbehalten

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

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.

Lebensfreude

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



Unsere Empfehlung am Montag



Unsere Empfehlung am Dienstag



Unsere Empfehlung am Mittwoch



Unsere Empfehlung am Donnerstag



Unsere Empfehlung am Freitag

Bestellschein

Kalender-woche **32**

	Menü							Salat**	Des- sert**	Kuchen	Menü	1		2		3		4		5		6		7	
	1	2	3	4	5	6	7					€*	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger	€*	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus
Mo 06.08.											Mo 06.08.	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu Bohnen-Tomaten-Gemüse und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La 4589 ● L	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln G,G1,Ei 4001 ●	Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4321 ● L	Herzhafte Metzger-Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße mit grünen Bohnen und Spiralnudeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4052 ●	Kräftiger Burgunderbraten vom Rind, dazu Rosenkohl und Spätzle 20,G,G1,Ei,S,Sn 4269 ●	Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4433 ● L	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573 ● L							
Di 07.08.											Di 07.08.	Asiatische süß-saure Gemüsepfanne dazu Reis G,G1,Sb,Sn 4591	Schweinebraten in einer Malz-Kümmelsoße mit bayrischem Weißkohl-Gemüse und Tiroler Speckklößen 20,G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S,Sn 4148 ●	Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle 3,20,G,G1,Ei,S 4365 ●	Grillschnecke vom Schwein in Soße mit Speck dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln 3,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4076	Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4779 ●	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale G,G1,Ei,M,Me,La 4543 ● L	Hühnerfrikassee mit feinem Spargel dazu bunter Gemüseris G,G1,M,Me,La,S 4797 ●							
Mi 08.08.											Mi 08.08.	Mexikanischer Hacktopf mit Langkornreis S,Sn 4028 ●	Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein G,G1,Ei,S 4584 ●	Zartes Rindergeschnetzeltes in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln G,G1,S,Sn 4275 ● L	Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei 4083 ● L	Kabeljaufilet in feiner Sauerrahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn 4469 ●	Schlachtplatte (Leberklöß, Blutwurst und Eisbeinfleisch) auf dicken Bohnen mit Specksoße, dazu Stampfkartoffeln 3,20,G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S 4059 ●	Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln M,Me,La,S,Sn 4231 ● L							
Do 09.08.											Do 09.08.	Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4612 ● L	Zarte Hähnchenfilets in Mascarpone-Bärlauch-Soße dazu Fingermöhren und Kräuterreis G,G1,M,Me,La,S 4725 ● L	Milchreis mit fruchtigen Mandarinen 10,M,Me,La 4501 ● L	Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 3,M,Me,La 4021	Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 20,G,G1,M,Me,La,S,Sn 4211 ●	Zwei Hähnchenoberkeulen in feiner Rotweinsauce, dazu Salzkartoffeln 20, 4791 ●	Reibekuchen mit Apfelmus G,G1,Ei 4557 L							
Fr 10.08.											Fr 10.08.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4080 ● L	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott 9,G,G1,Ei,M,Me,La 4590 ● L	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4732 ●	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu buntes Möhregemüse und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S 4477 ● L	Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4153 ●	Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 3,20,M,Me,La,S 4609 ●	Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4040 ● L							
Sa 11.08.											Sa 11.08.	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La 4539 L	Paniertes Alaska-Seelachs in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn 4472 ● L	Weißer Bohneneintopf S 4624 ●	Hähnchengyros auf Weißkohl-Zwiebel-Gemüse, dazu Tomaten-Gemüse-Reis Sn 4726 ●	Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsauce mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La 4319	Würziger Spießbraten in Zwiebel-Senf-Soße dazu Krautflecken G,G1,Ei,Sn 4103 ●	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhregemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4022 ● L							
So 12.08.											So 12.08.	Vegetarischer Steckrübeneintopf 4627 ● L	Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4297 ● L	Gefüllter, vegetarischer Strudel auf Gemüsebett dazu Kartoffelwürfel und Soße à la Hollandaise G,G1,M,Me,La,S 4561 ●	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4458 ● L	Mini-Steaklets in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4183 ●	Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S,Sn 4509	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf S 4608 ● L							

** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,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**

Änderungen vorbehalten

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

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

* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,45 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: 1,29 €
Preis je Dessert: 0,69 €



Unsere Empfehlung am Samstag



Unsere Empfehlung am Sonntag

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400

Noch einfacher geht's per Internet:

www.drk-berlin.de

Lebensfreude

Rätsel

Flüssigkeitssammler im Körper	Fluss durch Florenz	Schulfach	Abk.: nach Vereinbarung	Gleichgewicht		US-Schauspieler, Regisseur (Woody)	elektron. Fühler		Blutader zum Herzen	weidm.: fressen	Bilder anfertigen		Zuschauerbefragung	Eheschließung	Gebirge auf Kreta	Zu genießen, nicht verderben
1									Teilnahmslosigkeit							
ehem. Name v. Tallinn			1			Finale					Stadt in Nordengland					
abbr.: North Carolina			Seil						sächliches Substantiv		Prophet im A. T.		2			
						Bootswettkampf		Divisor eines Bruches (Math.)							Sprecher	
frisch auf, nun gut	österr.: Kasse		österr. Staat		in Ackerland umwandeln					7	Unterarmknochen	Gewicht der Verpackung				
Fangnetz								Piraterie		Hptst. von Devon (Engl.)						
	4				Pflanzenkreuzung/Hybride		Bau-, Schreibweise				britanischer Sagenkönig		engl. eingeben		Trinkspruch	
dänische Nordseeinsel		Mietabkommen		Talkshow-Moderatorin (Gabi)						versteckt, verborgen						
Beinspreizübung							schweiz. Mathematiker † 1783			8	griech. Vorseib: neu süd amerik. Kamel					
				starker Wind					5	ital.: Birne	Teil der Westkarpaten					
großer Raum	ital.: Stadt	Abk.: come quick, danger!					Vorname der Minnelli		Billard-, Kegelspiel	Ausgang eines Boxkampfes					falscher Weg	
Abk.: Chetarzt				Bezirkshauptstadt in W-Guinea		Vergrößerglas					Stadt auf Sizilien					3
Zeichen für: Quart			Stadt im Breisgau								kurz für: Spiritus	Vorname Karajans	angebl. Körperausstrahlung		Abk.: Betriebsrat	
						griech. Joghurtspeise	Behälter für Garn	Gegenstand des Denkens								
Vorname Griegs † 1907	luftgetrockn. Lehmziegel		Musik: bewegt		heftiger Wortwechsel, Zwist					Leiter, Führer (engl.)	Quantum					
frühere span. Kriegsflotte							Männernamen							AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS		
Abk.: ebenso (lat.)				kaufm.: tatsächl. Bestand	Schleppnetz						japan. Richtung d. Buddhismus			■ S ■ H ■ A ■ R ■ T ■ E ■ R ■ F ■ A ■ B ■ E ■ R ■ G ■ E ■ M ■ W ■ ■ H ■ A ■ B ■ E ■ N ■ B ■ E ■ R ■ E ■ U ■ E ■ N ■ H ■ I ■ N ■ ■ T ■ U ■ E ■ N ■ N ■ E ■ S ■ I ■ L ■ U ■ G ■ A ■ N ■ O ■ ■ O ■ S ■ T ■ I ■ A ■ N ■ G ■ E ■ I ■ G ■ E ■ N ■ B ■ R ■ ■ C ■ S ■ A ■ S ■ T ■ E ■ R ■ I ■ F ■ A ■ R ■ M ■ ■ H ■ I ■ E ■ R ■ R ■ O ■ B ■ W ■ E ■ H ■ R ■ A ■ ■ Z ■ I ■ N ■ N ■ P ■ O ■ L ■ I ■ N ■ E ■ I ■ N ■ E ■ ■ D ■ E ■ M ■ U ■ T ■ D ■ H ■ I ■ N ■ D ■ I ■ ■ A ■ E ■ S ■ E ■ R ■ M ■ D ■ R ■ E ■ D ■ E ■ L ■ L ■ E ■ R ■ ■ N ■ R ■ S ■ R ■ A ■ D ■ A ■ R ■ L ■ I ■ E ■ B ■ E ■ ■ L ■ I ■ M ■ O ■ N ■ E ■ E ■ R ■ B ■ I ■ T ■ T ■ E ■ N ■ ■ K ■ A ■ N ■ A ■ L ■ B ■ A ■ N ■ T ■ U ■ A ■ T ■ U ■ E ■ ■ G ■ R ■ A ■ D ■ O ■ M ■ S ■ F ■ R ■ L ■ I ■ G ■ ■ E ■ X ■ O ■ T ■ U ■ U ■ E ■ E ■ H ■ E ■ D ■ E ■ M ■ ■ T ■ A ■ N ■ N ■ U ■ L ■ L ■ I ■ E ■ R ■ U ■ G ■ ■ A ■ B ■ S ■ T ■ A ■ N ■ D ■ E ■ N ■ A ■ S ■ R ■ ■ L ■ I ■ E ■ K ■ E ■ F ■ E ■ U ■ Z ■ ■ I ■ T ■ M ■ A ■ S ■ S ■ E ■ N ■ I ■ L ■ ■ N ■ A ■ T ■ U ■ R ■ I ■ S ■ I ■ K ■ O ■ ■ I ■ R ■ S ■ A ■ T ■ A ■ N ■ G ■ E ■ S ■		
röm. Adelsgeschlecht							6	Lippenblütler								
Abk.: ebenso (lat.)								Abk.: Langspielplatte								
Streichinstrument/Kurzw.					Prozess Teilnehmer											
ich-bezogene Verhaltensphase									Stadt in Belgien							
											®		45			Kaffeeeklatsch (1-13)

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

Lösungswort im nächsten Heft.