

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 05/2024



WISSEN

Der Mai als "Wonnemonat"

Ernährung

Der Spargel: Ein "Gesundmacher"

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

Essen auf Rädern
seit 1971

15.04. – 12.05.2024

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,

der Frühling schreitet voran und wir nähern uns mit schnellen Schritten dem Mai. Diesen bezeichnet der Volksmund als besonders „wonnig“. Warum die Wonne, die laut Duden einen hohen Grad der Beglückung, des Vergnügens, der Freude bezeichnet, ausgerechnet für diesen Monat namensgebend wurde, erfahren Sie in diesem Heft.

Wahre Wonne möchten wir Ihnen auch mit unseren köstlichen Gerichten bereiten. Passend zur Spargelzeit bieten wir Ihnen am 30. April „**Wildlachsfilet in einem Spargelgemüse-Ragout mit Buttersoße, dazu Petersilien-Reis**“ an. Am 9. Mai steht auf Wunsch „**Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln**“ für Sie bereit.

Ich wünsche Ihnen wie immer einen „Guten Appetit!“.

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Wissen

Der Mai als "Wonnemonat": Eine Etymologie

Der Monat Mai präsentiert zweifellos viele schöne Facetten: Die Sonne erwärmt die Welt wieder mit ihrem vollem Glanz, die Tage werden länger und heller, die Blumen blühen auf, und die Bäume zeigen sich im saftigem Grün. Doch was macht den Mai so besonders im Vergleich zu anderen Monaten? Warum wurde gerade ihm der Titel "Wonnemonat" zuteil, ein Ausdruck für überschwängliche Freude? Ein Literaturwissenschaftler der Freien Universität Berlin hat sich genau dieser Frage gewidmet und herausgefunden, dass die Wurzeln im Althochdeutschen (8. bis 11. Jh.) liegen.



Im Althochdeutschen wurde der Mai als "winnimanod" oder "wunmanod" bezeichnet. Das Wort "winni" oder später "wunni" bezog sich auf einen Weideplatz. Somit war der Mai sinngemäß der Monat der Weiden. Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass zu dieser Zeit das Vieh wieder auf saftige Weiden getrieben werden konnte. Im Laufe der althochdeutschen Zeit fanden dann Bedeutungsverschiebungen statt, wobei "winni" bzw. "wunni" die neuhochdeutsche Bedeutung der Wonne annahm, und so wurde der Mai zum Monat der Freuden. Der Legende nach soll sogar Karl der Große höchstpersönlich für diese Umdeutung verantwortlich gewesen sein.

Übrigens gab es im Mittelalter auch für die anderen Monate alternative Bezeichnungen mit direktem Bezug zur Natur. Der Februar, als zweiter Monat im römischen Kalender, wurde im Althochdeutschen beispielsweise als "Hornung" bezeichnet. Dies könnte damit zusammenhängen, dass im Februar der Rothirsch sein Geweih abwirft.

Ernährung

Der Spargel: Ein „Gesundmacher“ hat Saison

Jedes Jahr ab Mitte April sind für nur wenige Wochen die weißen und grünen Spargelstangen auf den Speisekarten von Restaurants, in den Supermarktgängen und natürlich auch im Wochenplan Ihres Menüs zu finden. Das „königliche“ Gemüse schmeckt nicht nur köstlich, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Eine der größten Stärken des Spargels liegt in seiner Fähigkeit, den Körper zu entgiften. Der hohe Wassergehalt von Spargel und Inhaltsstoffe wie Kalium und Asparaginsäure regen die Nierenfunktion und wirken harnfördernd, das heißt wir müssen nach dem Verzehr häufiger auf Toilette. Und je mehr Harn wir lassen, desto besser kann der Körper Schadstoffe abgeben.

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil des Spargels liegt in seinem hohen Gehalt an verschiedenen Antioxidantien. Antioxidantien sind Verbindungen, die freie Radikale im Körper bekämpfen können. Eine zu hohe Konzentration an freien Radikalen kann die Zellen schädigen und das Immunsystem schwächen sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden begünstigen. Antioxidantien, auch „Radikalfänger“ genannt, schützen den Körper davor.

Neben all diesen gesundheitlichen Vorteilen ist Spargel äußerst vielseitig in der Küche einsetzbar. Ob als Beilage zu Fisch oder Fleisch, als Suppe oder Salat - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Insgesamt ist der Spargel also ein wahrer Alleskönner und einer gesunden Ernährung äußerst zuträglich. Werfen Sie also einen Blick auf unsere aktuellen Aktionsgerichte und genießen Sie das königliche Gemüse in all seinen Varianten - Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



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 **08.04.24**

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								Salat**	Desert**	Kuchen
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7			
Mo 15.04.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohlgemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ⁵ 4645	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn 4023	Gebratene Fischfrikadelle 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	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4693	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4744	Mo									
Di 16.04.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Rahmgeschnezeltes 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	Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4086	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									
Mi 17.04.	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									
Do 18.04.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9,G,G1,M,Me,La 4513	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs 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									
Fr 19.04.	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	Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,Sn 4494	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch ^{5,S,Sn} 4644	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle G,G1,Ei,S 4146	Fr									
Sa 20.04.	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									
So 21.04.	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	***Aktions-Menü*** Hähnchenbrust in cremiger Zitronen-Basilikum-Soße dazu Romanesco-Möhren-Gemüse und Kräuterspätzle G,G1,Ei,M,Me,La 4746	***Aktions-Menü*** Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4188	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									

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

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.

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 €















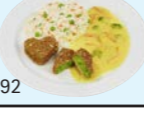
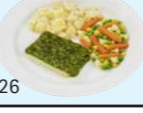





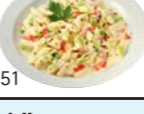
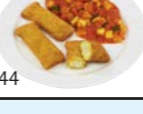
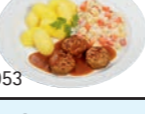

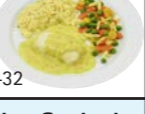
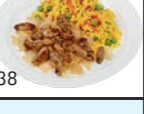


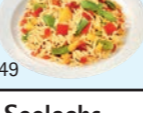
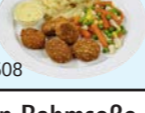


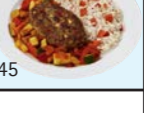

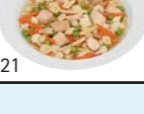
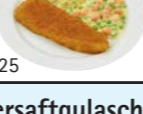
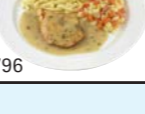

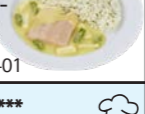
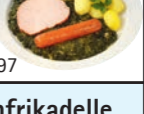
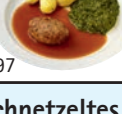







Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

600 300 400

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

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

Bestellschein kw: 17

	Bestellschein							Salat**	Des- sert**	Kuchen	Menü	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7					9,95 €* Menü des Tages	10,15 €* Vielfältig und lecker	9,99 €* Leichte Köstlichkeiten	10,65 €* Deftiges aus Mutters Küche	11,99 €* Gaumenschmaus	10,45 €* Berliner Lieblingsmenüs	9,25 €* Für den kleinen Hunger
Mo 22.04.	<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"/>	Mo 22.04.	Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4516	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G,G1,M,Me,La,S</small>  4784	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <small>G,G1,M,Me,La,S</small>  4745	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G,G1,F,M,Me,La</small>  4429	Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf <small>G,G1,G4,M,Me,La,S</small>  4593	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur  4560	Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4515
Di 23.04.	<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 23.04.	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4576	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüseris <small>M,Me,La,S,Sn</small>  4400	Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein <small>3,20,S,Sn</small>  4606	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>3,M,Me,La,S,Sn</small>  4767	Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4260	Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln <small>G,G1,Ei</small>  4024	Geflügelrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>  4790
Mi 24.04.	<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 24.04.	Erbsentaler in Mehraartenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüseris <small>G,G1,M,Me,La</small>  4592	Alaska-Seelachs mit Spinat-Käse-Auflage (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüsemischung und Rahmkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La</small>  4426	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <small>G,G1,M,Me,La</small>  4594	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese <small>G,G1,G3,S</small>  4552	Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S</small>  4758	Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle <small>G,G1,Ei</small>  4145	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhren-gemüse und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4082
Do 25.04.	<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 25.04.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>3,20,G,G1,M,Me,La,S</small>  4551	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße <small>G,G1,M,Me,La</small>  4544	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rübengemüse, dazu Kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>  4053	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4387	Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf <small>F,M,Me,La,Sn</small>  4432	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris <small>Sn</small>  4138	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La</small>  4434
Fr 26.04.	<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 26.04.	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>3,20,M,Me,La,S,Sn</small>  4085	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G,G1</small>  4549	Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se</small>  4508	Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4189	Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln <small>F,M,Me,La,S,Sn</small>  4474	Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4045	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf <small>S</small>  4608
Sa 27.04.	<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 27.04.	Klassischer Hühnersuppentopf <small>G,G1,Ei</small>  4621	Paniertes Alaska Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree <small>G,G1,F,M,Me,La,S</small>  4425	Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4796	Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße <small>S</small>  4588	***Aktions-Menü*** Wildlachsfilet in einem Spargel-gemüse-Ragout (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Buttersoße, dazu Petersilien-Reis <small>G,G1,F,M,Me,La</small>  4401	Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln <small>3,20</small>  4197	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilien-kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>  4097
So 28.04.	<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 28.04.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott <small>9,G,G1,M,Me,La</small>  4513	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle <small>G,G1,Ei</small>  4249	Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dip <small>G,G1,F,M,Me,La,Sn</small>  4462	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4013	***Aktions-Menü*** Weißer Stangenspargel in Soße à la Hollandaise mit Röhrei und kleinen Kartoffeln mit Schale <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4503	Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small>  4018	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>  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.

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.

* 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 je 1,99 €
-  = 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)


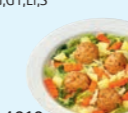

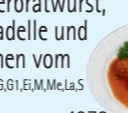
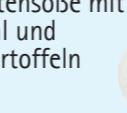
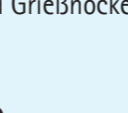
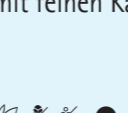



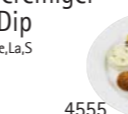
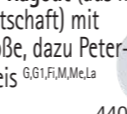
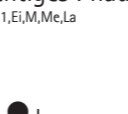
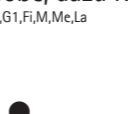

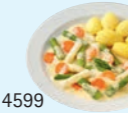
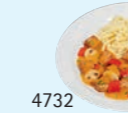

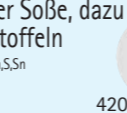
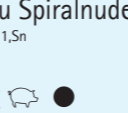
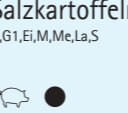




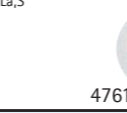

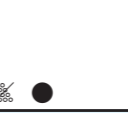
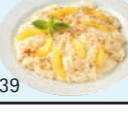
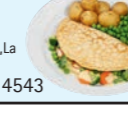
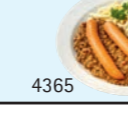
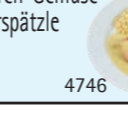
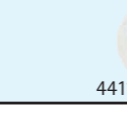
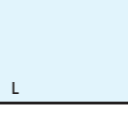
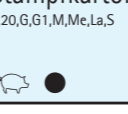
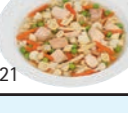
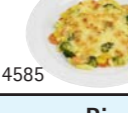
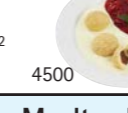
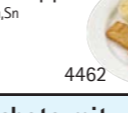
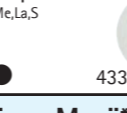
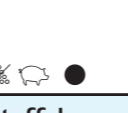


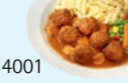

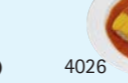
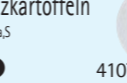
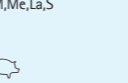
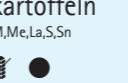
Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
 **600 300 400**
 Noch einfacher geht's per Internet:
onlineshop.drk-berlin.de

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 **22.04.24**

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								Salat**	Desert**	Kuchen	
								1	2	3	4	5	6	7				
Mo 29.04.	Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße ⁵  4588	Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein ^{G,G1,Ei,S}  4610	Milchreis mit fruchtigen Mandarinen ^{10,M,Me,La}  4501	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein ^{3,G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4378	Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln ^{G,G1,S,Sn}  4221	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4693	Vegetarischer Möhreeneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln  4603	Mo 29.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 30.04.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn}  4053	Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La}  4074	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur ^{G,G1,M,Me,La}  4668	Linsebällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip ^{G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S}  4555	***Aktions-Menü*** Wildlachsfilet in einem Spargel-gemüse-Ragout (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Buttersoße, dazu Petersilien-Reis ^{G,G1,F,M,Me,La}  4401	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott ^{10,G,G1,Ei,M,Me,La}  4524	Panierte Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree ^{G,G1,F,M,Me,La}  4430	Di 30.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 01.05. Tag der Arbeit	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur ^{G,G1,Ei,M,Me,La}  4558	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S}  4599	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4732	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln ^{3,20,M,Me,La,S,Sn}  4085	Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln ^{G,G1,M,Me,La,S,Sn}  4202	Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln ^{20,G,G1,Sn}  4131	Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4040	Mi 01.05. Tag der Arbeit								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 02.05.	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße ^{G,G1,Ei,M,Me,La}  4321	Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4347	Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße ^{G,G1,G3,M,Me,La,S}  4556	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln ^{Fi,M,Me,La,S,Sn}  4419	Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße ^{G,G1,M,Me,La,S}  4761	Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln ^{20,G,G1,M,Me,La,S}  4164	Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln ^{G,G1}  4229	Do 02.05.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 03.05.	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker ^{M,Me,La}  4539	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale ^{G,G1,Ei,M,Me,La}  4543	Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle ^{3,20,G,G1,Ei,S}  4365	***Aktions-Menü*** Hähnchenbrust in cremiger Zitronen-Basilikum-Soße dazu Romanesco-Möhren-Gemüse und Kräuterspätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La}  4746	Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln ^{G,G1,Fi,M,Me,La,S}  4411	Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott ^{G,G1,Ei,M,Me,La}  4523	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln ^{3,20,G,G1,M,Me,La,S}  4199	Fr 03.05.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 04.05.	Klassischer Hühnersuppentopf ^{G,G1,Ei}  4621	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4585	Topfenknödel mit Nougatcremefüllung dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott ^{G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf2}  4500	Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp ^{G,G1,F,M,Me,La,Sn}  4462	Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4334	Currywurst mit Kartoffelspalten ^{3,Sn}  4088	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree ^{Ei,M,Me,La}  4581	Sa 04.05.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 05.05.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott ^{10,G,G1,M,Me,La}  4533	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln ^{G,G1,Ei}  4001	Schwäbische Maultaschen in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze ^{20,G,G1,Ei,S}  4386	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis ^{G,G1,Ei,S}  4026	***Aktions-Menü*** Gefüllte Semmerolle vom Schwein in Rosmarinsoße mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Salzkartoffeln ^{G,G1,Ei,M,Me,La,S}  4107	Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ^{3,20,M,Me,La,S}  4609	Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln ^{M,Me,La,S,Sn}  4231	So 05.05.								<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: 19

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo 06.05.	<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 07.05.	<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 08.05.	<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 Christi Himmel- fahrt 09.05.	<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 10.05.	<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 11.05.	<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 12.05.	<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 06.05.	Menü des Tages Wurstpfanne „Jäger Art“ vom Schwein in herzhafter Soße, dazu Spätzle 3,20,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4025	Vielfältig und lecker Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S 4747	Leichte Köstlichkeiten Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,Sn 4548	Deftiges aus Mutters Küche Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn 4023	Gaumenschmaus Rinderbraten in einer Senf-Butter-Soße dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale M,Me,La,Sn 4217	Berliner Lieblingsmenüs Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein 3,20,S 4641	Für den kleinen Hunger Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs in Senfsoße mit buntem Gemüserais G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4493
Di 07.05.	Menü des Tages Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Vielfältig und lecker Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4192	Leichte Köstlichkeiten Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln 4639	Deftiges aus Mutters Küche Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4458	Gaumenschmaus Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppen-gemüse, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4224	Berliner Lieblingsmenüs Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4554	Für den kleinen Hunger Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4022
Mi 08.05.	Menü des Tages Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S 4574	Vielfältig und lecker Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079	Leichte Köstlichkeiten Cremiges Champignonragout mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4587	Deftiges aus Mutters Küche Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La,S 4069	Gaumenschmaus Schweineschnitzel „Cordon bleu“ mit buntem Mischgemüse „naturell“ und Kartoffelwürfeln in Käsesoße 3,20,G,G1,M,Me,La,S 4182	Berliner Lieblingsmenüs Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse G,G1,Ei,M,Me 4575	Für den kleinen Hunger Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573
Do Christi Himmel- fahrt 09.05.	Menü des Tages Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La 4565	Vielfältig und lecker Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott 10,G,G1,Ei,M,Me,La 4524	Leichte Köstlichkeiten Herzhafter Spinatpfann-kuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La 4570	Deftiges aus Mutters Küche Gebratene Fischfrikadelle dazu Rahmspinat und Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La 4415	Gaumenschmaus ***Aktions-Menü*** Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4188	Berliner Lieblingsmenüs Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20,S,Sn 4606	Für den kleinen Hunger Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4233
Fr 10.05.	Menü des Tages Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S 4683	Vielfältig und lecker Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln G,G1,M,Me,La 4776	Leichte Köstlichkeiten Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Deftiges aus Mutters Küche Pasta Duett Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße G,G1,Ei,M,Me,La,S 4577	Gaumenschmaus Sauerbraten „Fränkischer Art“ in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4255	Berliner Lieblingsmenüs Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,G3,S 4552	Für den kleinen Hunger Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4099
Sa 11.05.	Menü des Tages Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4612	Vielfältig und lecker „Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbraten, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein 3,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4378	Leichte Köstlichkeiten Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch ^S 4645	Deftiges aus Mutters Küche Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reisnudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße G,G1,Ei,M,Me,La,S 4562	Gaumenschmaus Scholle „Finkenwerder Art“ (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln 20,G,G1,K,Fi,M,Me,La 4427	Berliner Lieblingsmenüs Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Garten-gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4098	Für den kleinen Hunger Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis 4792
So 12.05.	Menü des Tages Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4080	Vielfältig und lecker Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem M,Me,La 4630	Leichte Köstlichkeiten Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	Deftiges aus Mutters Küche Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis ^S 4030	Gaumenschmaus Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S 4120	Berliner Lieblingsmenüs Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe 4628	Für den kleinen Hunger Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung 9,G,G1,Ei,M,Me,La 4542

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

Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und senden Sie uns den ausgeschnittenen Bestellschein per Post zu oder geben Sie ihn bitte Ihrem Menükurier mit. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Kundennummer auf der Rückseite einzutragen.

Deutsches Rotes Kreuz 
Menüservice
Bundesallee 73 • 12161 Berlin
e-mail: menueservice@drk-berlin.de

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ⊕ = vegetarisch # = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ✂ = ohne Laktose (lt. Rezeptur)
☞ = enthält Zutaten vom Schwein ✕ = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthaltene Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere
M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.drk-berlin.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.

* 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



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: Aprilscherz

Trucker	entsprechend	ungarischer Name für Wien	Schnelligkeit	poetisch: Adler	französisch: Nacht	Lebensgemeinschaft
ein Nadelbaum						
kleiner pfliffiger Junge			4	dünne Tautau, Selle		
	5	Teil der Fahrbahn		förmliche Anrede	2	
englische Gasthöfe		Hohn	1			Palast in Mailand
	7			Schlagrhythmus	Abseugefühl	
musik.: Wiederholung		Ausscheidung	Gärungsgetränk			
Fremdwortteil: Volk	Gehilfe			3		
		US-Revuestar †		8		
Fortbewegung zu Pferd	6		medizinisch: Gewebe			

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

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