

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 13/2024



Deutsches
Rotes
Kreuz

WISSEN
**Spannendes über die
Wintersonnenwende**

RATGEBER
**So kommen Sie gesund
durch den Winter**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

25.11. – 22.12.2024

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Andre Zeigk/DRK

(030) 600 300 400

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



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Einzug des Winters beginnt auch die Erkältungs-Saison. Besonders für ältere Menschen ist es wichtig, in dieser Zeit auf das Immunsystem zu achten. Ein bewährter Verbündeter in der Erkältungsprävention ist Vitamin C. Dieses Vitamin, das für seine immunstärkenden Eigenschaften bekannt ist, kann uns helfen, Erkältungen zu mildern und die Genesung zu beschleunigen.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie Sie Vitamin C durch eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung in Ihren Alltag integrieren können. Zitrusfrüchte, Paprika und

Brokkoli sind nur einige der vitaminreichen Lebensmittel, die Ihnen nicht nur gut schmecken, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern.

Passend dazu haben wir am **14. Dezember** den **Kartoffel-Gemüse-Auflauf** für Sie im Angebot. Dieses Gericht vereint vitaminreichen Brokkoli mit Möhren und Zwiebeln in einer hellen Soße und ist mit Käse überbacken – ideal, um sich gesund für einen kalten Dezembertag zu stärken!

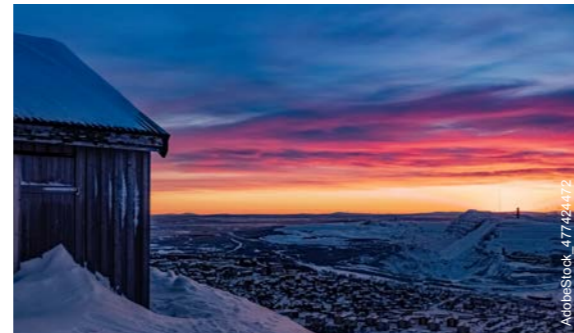
Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Wissen

Die Wintersonnenwende – Ein Fest des Lichts

Die Wintersonnenwende, die in der Regel am 21. oder 22. Dezember stattfindet, markiert den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. In Deutschland beträgt die Tageslichtdauer an diesem Tag oft nur etwa 7 Stunden und 30 Minuten, während die Nacht fast 16 Stunden andauert. Dieses astronomische Ereignis hat seit Jahrhunderten die Menschheit fasziniert und wird in vielen Kulturen als bedeutendes Fest gefeiert.



Die Wurzeln der Wintersonnenwende reichen bis in die Antike zurück. Bei den alten Germanen war dieser Zeitpunkt ein zentrales Fest, bekannt als „Jul“ oder „Yule“. Die Menschen feierten die Rückkehr der Sonne mit Lichtern, Feuern und verschiedenen Ritualen, um die Dunkelheit zu vertreiben und die Fruchtbarkeit der Erde zu sichern. Auch bei den Römern wurde die Sonnenwende gefeiert; das Fest „Saturnalien“ fiel in diese Zeit und war geprägt von Freude, Geschenken und Festlichkeiten.

Heutzutage feiern viele Menschen die Wintersonnenwende als Moment der Besinnung und Hoffnung. Die Wintersonnenwende ist nicht nur ein astronomisches Ereignis, sondern auch ein kraftvolles Symbol für Erneuerung und Neuanfang. Ab diesem Tag werden die Tage allmählich wieder länger, was vielen Menschen neue Energie und Hoffnung bringt. In einer Zeit, in der die Natur zur Ruhe kommt, lädt uns die Wintersonnenwende dazu ein, die kleinen Freuden des Lebens zu feiern und die Wärme des Lichts in unser Herz einzuladen.

Ratgeber

Gesund durch den Winter: Mit Vitamin C und ausgewogener Ernährung Erkältungen vorbeugen

Mit dem Winter stehen uns nicht nur gemütliche Tage bevor, sondern auch die alljährliche Erkältungszeit. Viele Menschen, besonders ältere, suchen daher nach Möglichkeiten, ihr Immunsystem zu stärken, um sich vor lästigen Krankheiten und Viren zu schützen. Dabei liegt der Fokus oft auf Vitamin C, das als wahres Wundermittel gegen Erkältungen gilt. Doch ist es wirklich so effektiv, wie häufig behauptet wird? Und welche Maßnahmen sind tatsächlich hilfreich, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen?

Vitamin C spielt ohne Frage eine wichtige Rolle in unserem Körper. Es unterstützt die Immunabwehr, hilft bei der Wundheilung und schützt unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen. Doch die Annahme, dass man mit einer hohen Dosis Vitamin C eine Erkältung vollständig verhindern kann, ist etwas überzogen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Vitamin C zwar dazu beitragen kann, Erkältungen zu mildern und die Dauer zu verkürzen, jedoch keinen vollständigen Schutz bietet. Es bleibt dennoch eine gute Idee, den Körper gerade in der kalten Jahreszeit mit ausreichend Vitamin C zu versorgen.

Obst und Gemüse sind die beste Quelle für natürliches Vitamin C. Kiwis, Orangen, Paprika, Brokkoli und Grünkohl – all diese Lebensmittel sind reich an Vitaminen und sollten so oft wie möglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Der Vorteil natürlicher Vitamine liegt auf der Hand: Der Körper kann sie besser aufnehmen und verwerten als künstlich hergestellte Nahrungsergänzungsmittel. Und wer sich abwechslungsreich und vitaminreich ernährt, tut nicht nur etwas Gutes für seine Abwehrkräfte, sondern fühlt sich insgesamt wohler und vitaler.

Viele Menschen greifen in der kalten Jahreszeit trotzdem zu Nahrungsergänzungsmitteln, weil es bequemer scheint, schnell eine Tablette zu nehmen. Doch diese sollten immer nur als Ergänzung zur Ernährung betrachtet werden, nicht als Ersatz. Die Vorstellung, dass eine Pille den gleichen Effekt hat, wie eine frische Orange oder eine Portion Brokkoli, ist schlichtweg falsch. Obst und Gemüse liefern nicht nur Vitamin C, sondern auch viele weitere wertvolle Nährstoffe, die dem Körper dabei helfen, sich fit zu halten.

Vitamin C ist ein wertvoller Verbündeter im Kampf gegen Erkältungen, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Durch eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse und regelmäßige Bewegung können ältere Menschen ihr Immunsystem stärken und die Erkältungsgefahr reduzieren. Nutzen Sie die Wintermonate, um sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern und mit kleinen Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. So können Sie auch die kalte Jahreszeit genießen und erkältungsfrei bleiben!



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 **18.11.24**

Menü	1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5 6 7							Salat**	Desert**	Kuchen	
Mo 25.11.	Menü des Tages Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße 5 4588	Vielfältig und lecker Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4610	Vegetarische Gemüseküche Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se 4508	Deftiges aus Mutters Küche „Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein 3,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4378	Gaumenschmaus Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln G,G1,S,Sn 4221	Berliner Lieblingsmenüs Gnocchi in einer Gemüse Mischung „Mediterrane Art“ G,G1,M,Me,La 4591	Für den kleinen Hunger Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln 4603	Mo 25.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 26.11.	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4321	Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4074	Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S 4593	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur G,G1,M,Me,La 4668	Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln 3,20 4197	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,Fi,M,Me,La 4430	Di 26.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 27.11.	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur G,G1,Ei,M,Me,La 4558	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4732	Linsnbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S 4555	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln 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 27.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 28.11.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rübengemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4053	Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4347	Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4548	Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn 4419	Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße G,G1,M,Me,La,S 4761	Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln 20,G,G1,M,Me,La,S 4164	Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln G,G1 4229	Do 28.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 29.11.	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La 4539	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln 4639	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La 4565	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G,G1,Ei,S 4026	Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S 4411	Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4334	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln 3,20,G,G1,M,Me,La,S 4199	Fr 29.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 30.11.	Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 4621	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4387	***Aktions-Menü*** Bandnudeln in Bergkäsesoße mit Kürbis, Pfifferlingen und Wirsing G,G1,Ei,M,Me,La 4563 + 1,10 €	Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott G,G1,Ei,M,Me,La 4523	Currywurst mit Kartoffelspalten 3,Sn 4088	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree Ei,M,Me,La 4581	Sa 30.11.	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 01.12.	Gemüseeintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4612	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln G,G1,Ei 4001	Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reispfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße G,G1,Ei,M,Me,La,S 4562	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn 4767	***Weihnachts-Menü*** Rinderroulade gefüllt mit Schweinefleisch und Beeren in fruchtig herzhafter Soße, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln G,G1,Sb,S 4214 + 1,10 €	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 01.12.	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 **Enthalte 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: 49

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo 02.12.	<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 03.12.	<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 04.12.	<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 05.12.	<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 06.12.	<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 07.12.	<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 2. Advent 08.12.	<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 02.12.	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	Vegetarische Gemüseküche Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S 4574	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 03.12.	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4192	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S 4683	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4458	Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppen-gemüse, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4224	Cremiges Champignonragout mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4587	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4022
Mi 04.12.	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln 4639	Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4599	Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La,S 4069	Schweineschnitzel „Cordon bleu“ mit buntem Mischgemüse „naturell“ und Kartoffelwürfeln in Käsesoße 3,20,G,G1,M,Me,La,S 4182	Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse G,G1,Ei,M,Me 4575	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573
Do 05.12.	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn 4023	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott 10,G,G1,Ei,M,Me,La 4524	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,G3,S 4552	Gebratene Fischfrikadelle dazu Rahmspinat und Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La 4415	Deftiges Eisbein auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 3,20,M,Me,La 4144	Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20,S,Sn 4606	Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4233
Fr 06.12.	Panierte Alaska-Seelachshappen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4462	Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln G,G1,M,Me,La 4776	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree G,G1,M,Me,La 4594	Pasta Duett Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße G,G1,Ei,M,Me,La,S 4577	Sauerbraten „Fränkischer Art“ in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4255	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch S 4645	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4099
Sa 07.12.	Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S 4612	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbraten, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein 3,G,G1,Ei,M,Me,La,S 4378	Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße G,G1,G3,M,Me,La,S 4556	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	***Aktions-Menü*** Schweinegeschnetzeltes in Edelpilzsoße mit Rosenkohl und Knöpflespätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4130 + 0,25 €	Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Garten-gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4098	Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis 4792
So 2. Advent 08.12.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4080	Schlemmerschnitte „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La 4426	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip G,G1,M,Me,La,S 4576	Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis S 4030	***Weihnachts-Menü*** Klassische Entenkeule in Bratensoße dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,Sn 4314 + 2,50 €	Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe 4628	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.

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)

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


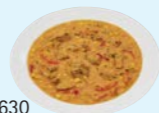


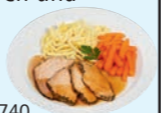











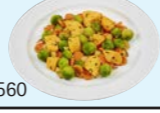




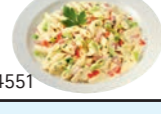
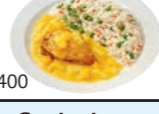


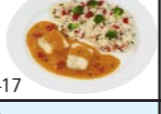
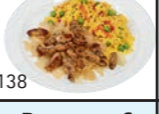

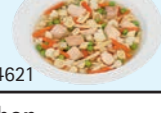


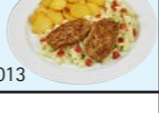
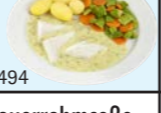



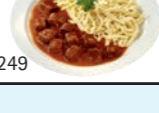
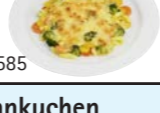

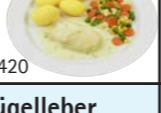
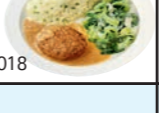
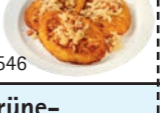







Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
 **600 300 400**
Noch einfacher geht's per Internet:
onlineshop.drk-berlin.de

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 **02.12.24**

Menü	1	2	3	4	5	6	7								Salat**	Des- sert**	Kuchen
	9,95 €*	10,15 €*	10,45 €*	10,65 €*	11,99 €*	10,45 €*	9,25 €*	1	2	3	4	5	6	7			
	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Vegetarische Gemüseküche	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger										
Mo 09.12.	Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4516	Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem <small>M,Me,La</small>  4630	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße <small>G,G1,M,Me,La</small>  4544	Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <small>Ei,M,Me,La,S</small>  4263	Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingeröhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,S</small>  4740	Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle <small>G,G1,Ei</small>  4145	Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4082	Mo							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 10.12.	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch <small>S,Sn</small>  4644	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G,G1,M,Me,La,S</small>  4784	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4554	Nudelpfanne „Asiatische Art“ mit Hähnchenbruststückchen <small>G,G1,Ei,Sb</small>  4514	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4732	Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4061	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>  4790	Di							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 11.12.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>  4768	Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle <small>3,20,G,G1,Ei,S</small>  4365	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4560	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>3,M,Me,La,S,Sn</small>  4767	Lammkeulenbraten „Provence Art“ in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingeröhren, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>  4318	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>  4053	Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small>  4603	Mi							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 12.12.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>3,20,G,G1,M,Me,La,S</small>  4551	Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis <small>M,Me,La,S,Sn</small>  4400	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4570	Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4074	Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse <small>Fi,M,Me,La</small>  4417	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis <small>Sn</small>  4138	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln <small>G,G1,M,Me,La</small>  4762	Do							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 13.12.	Klassischer Hühnersuppentopf <small>G,G1,Ei</small>  4621	Paniertes Alaska Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree <small>G,G1,Fi,M,Me,La,S</small>  4425	Erbstaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis <small>G,G1,M,Me,La</small>  4592	Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4013	Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln <small>Fi,M,Me,La,Sn</small>  4494	Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree <small>3,20,M,Me,La,S</small>  4102	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilien-kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small>  4097	Fr							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 14.12.	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4525	Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle <small>G,G1,Ei</small>  4249	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4585	Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4558	Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln <small>G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn</small>  4420	Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small>  4018	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln <small>20,G,G1,Ei</small>  4546	Sa							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 3. Advent 15.12.	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	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small>  4543	Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingeröhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small>  4189	Gebratene Geflügelleber in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln <small>G,G1,Sb,S</small>  4445	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	So							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ☞ = vegetarisch # = ohne Gluten (lt. Rezeptur) ✂ = ohne Laktose (lt. Rezeptur) ☞ = enthält Zutaten vom Schwein
 * = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g **Enthaltene Allergene:** Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß
 La = Laktose S = Sellerie Sb = Soja Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.drk-berlin.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.
Wählen Sie Ihre Kostform: L = Leichte Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind) ● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)




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

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



Püriertes Essen bestellen und die Lust am Essen wiederentdecken – Unsere Unterstützung bei Kau- und Schluckbeschwerden. Leckere pürierte Mahlzeiten in einer angenehmen Konsistenz.
 • samtig-fein püriert, appetitlich geformt, natürlicher Geschmack
 • wenn das Kauen und Schlucken schwer fällt



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

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
 **600 300 400**
 Noch einfacher geht's per Internet:
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: 51

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo 16.12.	<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 17.12.	<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 18.12.	<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 19.12.	<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 20.12.	<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 21.12.	<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 4. Advent 22.12.	<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
Menü des Tages	9,95 €* Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur G,G1,M,Me,La 4668	10,15 €* Vielfältig und lecker Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln G,G1,Ei 4001	10,45 €* Vegetarische Gemüseküche Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se 4508	10,65 €* Deftiges aus Mutters Küche Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4571	11,99 €* Gaumenschmaus Kräftiger Burgunderbraten vom Rind, dazu Rosenkohl und Spätzle 20,G,G1,Ei,S,Sn 4269	10,45 €* Berliner Lieblingsmenüs Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4433	9,25 €* Für den kleinen Hunger Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573
Di 17.12.	4429 Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,Fi,M,Me,La	4595 Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße mit Spinat G,G1,Ei,M,Me,La,S	4593 Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S	4076 Grillschnecke vom Schwein in Soße mit Speck dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln 3,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	4765 Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S	4610 Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein G,G1,Ei,S	4797 Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseinlage dazu bunter Gemüseris G,G1,M,Me,La,S
Mi 18.12.	4507 Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße 20,G,G1,Ei,M,Me,La	4095 Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La	4555 Linsnbällchen mit einer Perlunzel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S	4365 Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle 3,20,G,G1,Ei,S	4320 Zartes Kalbgeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S	4759 Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln	4229 Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln G,G1
Do 19.12.	4630 Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem M,Me,La	4507 Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße 20,G,G1,Ei,M,Me,La	4548 Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,Sn	4021 Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 3,M,Me,La	4211 Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 20,G,G1,M,Me,La,S,Sn	4747 Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S	4168 Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln
Fr 20.12.	4080 Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	4590 Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott 10,G,G1,Ei,M,Me,La	4565 Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La	4419 Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn	4153 Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S	4609 Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 3,20,M,Me,La,S	4040 Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S
Sa 21.12.	4539 Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La	4472 Paniertes Alaska-Seelachs in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn	4387 Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La	4030 Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis S	4319 Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La	4641 Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein 3,20,S	4022 Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhregemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S
So 22.12.	4628 Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	4297 Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	4562 Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reissnudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße G,G1,Ei,M,Me,La,S	4458 Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S	4183 Mini-Steaklets in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,M,Me,La,S	4509 Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1	4755 Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S

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

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

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

Änderungen vorbehalten

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

Ein leckerer Salat und/oder Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!
Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ und/oder „Salat“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.
Preis je Salat: 1,39 €
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)

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

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:
 **600 300 400**
Noch einfacher geht's per Internet:
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: Krippenspiel

eine Orchideenart	▼	Bestie	▼	ägypt. Stadt am Nil (Abu ...)	Vater von Odysseus	▼	panischer Ansturm	weites, flaches Land
Rebenfrucht	↻ 8	zeitlich abstimmen (engl.)	▶	↻ 5	Teil der Bahnanlage	Umlaut	▶	↻ 7
leise	▶	Oberschicht	▼	Teil des Vorderkopfes	▶	↻ 1	Lebensbund	Frauenname
geröstete Kartoffelscheibe	↻ 2	Grenzsicherheit (Abk.)	▶	ägyptischer Sonnengott	▶	griech. Vorsilbe: bei, daneben	▶	↻ 6
Mundtuch	▶	Teil des Halses	▶	↻ 4	Kosename e. span. Königin	▶	↻ 3	↻ 9

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

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 Hesselung GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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