

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 12/2024



RATGEBER
**Entspannt durch
den Advent**

DRK NEWS
Wärmebus im Einsatz

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

28.10. – 24.11.2024

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 November sind wir schon mitten in der kalten Jahreszeit, in der wir uns nach wärmenden, nährstoffreichen Gerichten sehnen. Eine gesunde Festtagssuppe mit zartem Rindfleisch und Grießnockerln ist da genau das Richtige! Sie wärmt von innen, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und ist dabei leicht und festlich zugleich.

Ab dem 12. November können Sie unsere Festtagssuppe bestellen. Sie bietet den perfekten Genuss für gemütliche Momente und stärkt das Wohlbefinden in der winterlichen Jahreszeit. Ich wünsche Ihnen wie immer „Guten Appetit!“.

für Baumgart
Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Entspannt durch den Advent

Weihnachten steht vor der Tür und bei vielen Menschen wächst mit den näher rückenden Feiertagen der Druck. Geschenke müssen besorgt, das Haus festlich dekoriert und Treffen mit Familie und Freunden organisiert werden. Mit unseren einfachen Tipps kommen Sie gelassen durch die Vorweihnachtszeit und die Feiertage.



Geschenke frühzeitig besorgen

Um nicht unter Zeitdruck zu geraten, sollten Sie mit der Besorgung von Geschenken so früh wie möglich beginnen. Dann sind die Läden auch noch nicht so überfüllt. Ihnen fällt partout kein passendes Geschenk ein? Bitten Sie ihre Lieben doch einfach um einen Wunschzettel. Noch weniger Stress haben Sie, wenn Sie mehreren Personen das Gleiche schenken. Dafür eignen sich selbstgemachte Weihnachtsgeschenke besonders gut, zum Beispiel Plätzchen oder andere kleine Aufmerksamkeiten aus der Küche.

Aufgaben teilen

Sie verbringen Weihnachten in Gemeinschaft und schon beim Gedanken an die Festtagsvorbereitungen geraten Sie in Hektik? Das muss nicht sein. Legen Sie eine Liste mit allen anfallenden Tätigkeiten an und setzen Sie sich vor den Feiertagen mit Ihren Lieben zusammen. Verteilen Sie die anstehenden Aufgaben untereinander so, dass alle beteiligt sind.

Bräuche auf den Prüfstand stellen

Viele Menschen verbinden das Weihnachtsfest mit festen Ritualen, die sie oftmals noch aus der eigenen Kindheit kennen. Wenn Sie jedoch feststellen, dass eine Tradition eher zu Stress führt als Freude zu bereiten, sollten Sie nicht zögern, etwas zu ändern. „Das-haben-wir-immer-schon-so-gemacht“ zum Trotz.

Auszeit nehmen

Gerade im Weihnachtstrubel sind kleine Auszeiten wichtig für das Wohlbefinden. Nehmen Sie sich jeden Tag ganz bewusst ein bisschen Zeit für sich selbst. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Winterluft, lesen Sie ein gutes Buch oder gönnen Sie sich eine heiße Tasse Tee. So können Sie die Adventszeit in vollen Zügen genießen und tanken Energie für die Feiertage.

DRK News

Mit dem DRK-Wärmebus gegen die Kälte auf der Straße

Am 1. November beginnt die Kältehilfe-Saison für den DRK-Wärmebus. Wenn die Nächte kälter werden, wird das Überleben auf der Straße für Berlinerinnen und Berliner ohne Obdach zu einer lebensgefährlichen Herausforderung – jenen Menschen bietet das DRK-Wärmebus-Team wichtige, weil oft lebensrettende Unterstützung.



Das DRK-Wärmebus-Team, bestehend aus ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und Kräften mit sozialpädagogischer Expertise, sucht von Anfang November bis Ende März allabendlich jene Plätze auf, an denen sich erfahrungsgemäß häufig wohnungslose Menschen aufhalten. Außerdem wird Hinweisen aus der Bevölkerung nachgegangen, wenn telefonisch Adressen mitgeteilt werden, an denen sich offenkundig bedürftige Menschen aufhalten. Das Team verteilt heiße Getränke und wärmende Kleidung an Obdachlose. Auf Wunsch erhalten Betroffene auch eine kostenlose Fahrt in eine Notunterkunft.

Die Bilanz der vergangenen Kälteperiode verdeutlicht die Wichtigkeit dieses Engagements: Im Vergleich zum Vorjahr verzeichnete das DRK-Wärmebus-Team einen beachtlichen Anstieg der Hilfeleistungen um nahezu 25 Prozent. Die Helferinnen und Helfer standen in insgesamt 1.604 hilfsbedürftigen Personen. Von den betreuten Menschen wurden 391 in Notunterkünfte gebracht, darunter 78 Frauen. Des Weiteren wurden 466 wärmende Kleidungsstücke verteilt. Glücklicherweise blieb ein extremer Kälteeinbruch wie im Winter 2020/21 aus. Dennoch gingen 820 Anrufe besorgter Bürgerinnen und Bürger ein, die das Team auf obdachlose Menschen aufmerksam machten.

Helfen Sie mit Ihrer Spende

Ihre Spende ermöglicht es uns, von Kälte und Armut betroffene Menschen zu unterstützen. Jedes Jahr dringend benötigt werden Winterjacken für Herren sowie winterfeste Schuhe in möglichst großen Größen. Sachspenden können am Empfang in der DRK-Landesgeschäftsstelle abgegeben werden. Mit Ihrer finanziellen Unterstützung werden weitere Hilfsgüter, wie Unterwäsche, Isomatten und Schlafsäcke, zugekauft und Auslagen für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer gedeckt.



DRK-Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE89 3702 0500 0003 2490 00
Stichwort: Kältehilfe

Neben Sach- und Geldspenden unterstützen Sie unsere Arbeit aber vor allem auch, indem Sie in den Wintermonaten wachsam sind und das DRK-Wärmebus-Team unter der **Telefonnummer (030) 600 300 1010** alarmieren, wenn Sie auf hilfsbedürftige Menschen treffen.

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 **21.10.24**

Menü	1	9,95 €* Menü des Tages	2	10,15 €* Vielfältig und lecker	3	10,45 €* Vegetarische Gemüseküche	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 28.10.		Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße G,G1,Ei,M,Me,La 4516		Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem M,Me,La 4630		Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La 4544		Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße Ei,M,Me,La,S 4263		Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingerhörnchen und Spätzle G,G1,Ei,S 4740		Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G,G1,Ei 4145		Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4082	Mo 28.10.									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Di 29.10.		Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch S,Sn 4644		Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S 4784		Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4554		Nudelpfanne „Asiatische Art“ mit Hähnchenbruststückchen G,G1,Ei,Sb 4514		Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4732		Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4061		Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S,Sn 4790	Di 29.10.									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mi 30.10.		Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768		Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle 3,20,G,G1,Ei,S 4365		Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur 4560		Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn 4767		Lammkeulenbraten „Provence Art“ in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingerhörnchen, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf G,G1,M,Me,La,S,Sn 4318		Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4053		Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln 4603	Mi 30.10.									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Do Reformationstag 31.10.		Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken 3,20,G,G1,M,Me,La,S 4551		Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis M,Me,La,S,Sn 4400		Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La 4570		Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La 4074		Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse Fi,M,Me,La 4417		Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis Sn 4138		Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln G,G1,M,Me,La 4762	Do Reformationstag 31.10.									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fr Allerheiligen 01.11.		Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 4621		Paniertes Alaska Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La,S 4425		Erbstaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis G,G1,M,Me,La 4592		Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben G,G1,Ei,M,Me,La,S 4013		Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn 4494		Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 3,20,M,Me,La,S 4102		Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4097	Fr Allerheiligen 01.11.										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 02.11.		Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott G,G1,Ei,M,Me,La 4525		Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G,G1,Ei 4249		Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken G,G1,Ei,M,Me,La,S 4585		Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur G,G1,Ei,M,Me,La 4558		Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn 4420		Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4018		Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln 20,G,G1,Ei 4546	Sa 02.11.										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 03.11.		Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln 3,20,M,Me,La,S,Sn 4085		Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika G,G1 4549		Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale G,G1,Ei,M,Me,La 4543		Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingerhörnchen und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4189		Gebratene Geflügelleber in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln G,G1,Sb,S 4445		Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße G,G1,Ei,M,Me,La 4045		Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf S 4608	So 03.11.										<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



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



je 1,99 €
 ☞ = 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

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:45

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen
Mo 04.11.	<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 05.11.	<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 06.11.	<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 07.11.	<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 08.11.	<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 09.11.	<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 10.11.	<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 04.11.	Menü des Tages Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur G,G1,M,Me,La 4668	Vielfältig und lecker Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln G,G1,EI 4001	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 Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße G,G1,EI,M,Me,La 4571	Gaumenschmaus Kräftiger Burgunderbraten vom Rind, dazu Rosenkohl und Spätzle 20,G,G1,EI,S,Sn 4269	Berliner Lieblingsmenüs Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi G,G1,Fi,M,Me,La,Sn 4433	Für den kleinen Hunger Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4573
Di 05.11.	Di 05.11. Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,Fi,M,Me,La 4429	Di 05.11. Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße mit Spinat G,G1,EI,M,Me,La,S 4595	Di 05.11. Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf G,G1,G4,M,Me,La,S 4593	Di 05.11. Grillschnecke vom Schwein in Soße mit Speck dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln 3,G,G1,EI,M,Me,La,S,Sn 4076	Di 05.11. Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4765	Di 05.11. Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein G,G1,EI,S 4610	Di 05.11. Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseinlage dazu bunter Gemüseris G,G1,M,Me,La,S 4797
Mi 06.11.	Mi 06.11. Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße 20,G,G1,EI,M,Me,La 4507	Mi 06.11. Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,EI,M,Me,La 4095	Mi 06.11. Linsnbällchen mit einer Perludel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip G,G1,G4,EI,M,Me,La,S 4555	Mi 06.11. Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst vom Schwein, dazu Spätzle 3,20,G,G1,EI,S 4365	Mi 06.11. Zartes Kalbgeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4320	Mi 06.11. Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln 4759	Mi 06.11. Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln G,G1 4229
Do 07.11.	Do 07.11. Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem M,Me,La 4630	Do 07.11. Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße 20,G,G1,EI,M,Me,La 4507	Do 07.11. Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,Sn 4548	Do 07.11. Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 3,M,Me,La 4021	Do 07.11. Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 20,G,G1,M,Me,La,S,Sn 4211	Do 07.11. Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S 4747	Do 07.11. Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 4168
Fr 08.11.	Fr 08.11. Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,EI,M,Me,La,S,Sn 4080	Fr 08.11. Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott 10,G,G1,EI,M,Me,La 4590	Fr 08.11. Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln EI,M,Me,La 4565	Fr 08.11. Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn 4419	Fr 08.11. Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4153	Fr 08.11. Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 3,20,M,Me,La,S 4609	Fr 08.11. Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln G,G1,EI,M,Me,La,S 4040
Sa 09.11.	Sa 09.11. Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La 4539	Sa 09.11. Paniertes Alaska-Seelachs in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Fi,M,Me,La,S,Sn 4472	Sa 09.11. Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln G,G1,EI,M,Me,La 4387	Sa 09.11. Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis S 4030	Sa 09.11. Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,EI,M,Me,La 4319	Sa 09.11. Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein 3,20,S 4641	Sa 09.11. Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,EI,M,Me,La,S 4022
So 10.11.	So 10.11. Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe 4628	So 10.11. Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle G,G1,EI,M,Me,La,S,Sn 4297	So 10.11. Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reissnudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße G,G1,EI,M,Me,La,S 4562	So 10.11. Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4458	So 10.11. Mini-Steaklets in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4183	So 10.11. Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße G,G1,EI,M,Me,La,Sf,Sf1 4509	So 10.11. Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S 4755

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

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

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

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 **04.11.24**

Menü	1 9,95 €* Menü des Tages	2 10,15 €* Vielfältig und lecker	3 10,45 €* Vegetarische Gemüseküche	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 11.11.	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	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S 4574	Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Rahmspinat und Frühlingspüree G,G1,Fi,M,Me,La 4415	Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4203	Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur G,G1,Ei,M,Me,La,S 4540	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4744	Mo								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di 12.11.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780	Rahmgeschmortes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4124	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4599	Apfelstrudel mit Vanillesoße G,G1,M,Me,La 4512	Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4086	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4693	Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze dazu Joghurtsoße G,G1,Ei,M,Me,La 4502	Di								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 13.11.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9,G,G1,M,Me,La 4513	Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S 4683	Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln 20,G,G1,Sn 4131	Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4282	Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße G,G1,M,Me,La 4545	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4553	Mi								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do 14.11.	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4768	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S 4465	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree G,G1,M,Me,La 4594	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G,G1,Ei,S 4026	Röstzwiebelschnitzel vom Schwein dazu cremiges Weißkraut mit Möhren und Röstkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4162	Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße Ei,M,Me,La,S 4263	Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsauce mit Gemüse, dazu Spiralnudeln G,G1,M,Me,La 4762	Do								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 15.11.	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörchennudeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4002	Putengeschnitzeltes in Rahmsauce mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4748	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,G3,S 4552	Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn 4778	Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,Sn 4494	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch ^{5,Sn} 4644	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle G,G1,Ei,S 4146	Fr								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 16.11.	Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 4621	Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße mit Gemüsereis 4798	Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße G,G1,G3,M,Me,La,S 4556	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4745	Schweinemedallions in feiner Rahmsauce 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								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So 17.11.	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsauce G,G1,Ei,M,Me,La 4571	Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln M,Me,La,S,Sn 4158	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S 4576	Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein ^{3,20,S,Sn} 4614	Ente „asiatische Art“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis ^{Sb} 4782	Milchreis mit fruchtigen Mandarinen ^{10,M,Me,La} 4501	Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La 4206	So								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachsen 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 **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



je 1,99 €
 ☞ = 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

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: 47

	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Desert**	Kuchen
Mo 18.11.	<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 19.11.	<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 20.11. Buß- und Betttag	<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 21.11.	<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 22.11.	<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 23.11.	<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 24.11. Totensonntag	<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 18.11.	Menü des Tages Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4080	Vielfältig und lecker Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S L 4784	Vegetarische Gemüseküche Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La L 4544	Deftiges aus Mutters Küche Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree G,G1,F,M,Me,La L 4429	Gaumenschmaus Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4053	Berliner Lieblingsmenüs Schweinegulasch „Jäger Art“ dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G,G1,Ei L 4145	Für den kleinen Hunger Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung G,G1,Ei,M,Me,La L 4515
Di 19.11.	Menü des Tages Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G,G1,Ei,M,Me,La L 4321	Vielfältig und lecker Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis M,Me,La,S,Sn L 4400	Vegetarische Gemüseküche Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4554	Deftiges aus Mutters Küche Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn L 4767	Gaumenschmaus Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4260	Berliner Lieblingsmenüs Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln G,G1,Ei L 4024	Für den kleinen Hunger Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S,Sn L 4790
Mi 20.11. Buß- und Betttag	Menü des Tages Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln 3,20,M,Me,La,S,Sn L 4085	Vielfältig und lecker Schlemmerschnitte „Florentin“ vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüse Mischung und Rahmkartoffeln G,G1,F,M,Me,La L 4426	Vegetarische Gemüseküche Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur L 4560	Deftiges aus Mutters Küche Milchreis mit fruchtigen Mandarinen 10,M,Me,La L 4501	Gaumenschmaus Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüse Mischung und Salzkartoffeln M,Me,La,S L 4758	Berliner Lieblingsmenüs Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La L 4095	Für den kleinen Hunger Bratwurst vom Schwein in Soße mit Kohlrabi-Möhren-gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4082
Do 21.11.	Menü des Tages Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken 3,20,G,G1,M,Me,La,S L 4551	Vielfältig und lecker Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4796	Vegetarische Gemüseküche Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La L 4570	Deftiges aus Mutters Küche Cremiges Champignonragout mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4587	Gaumenschmaus Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf F,M,Me,La,Sn L 4432	Berliner Lieblingsmenüs Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis Sn L 4138	Für den kleinen Hunger Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln G,G1,F,M,Me,La L 4434
Fr 22.11.	Menü des Tages Hähnchencurry „Indische Art“ Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn L 4778	Vielfältig und lecker Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika G,G1 L 4549	Vegetarische Gemüseküche Erbsentaler in Mehrsaatenpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis G,G1,M,Me,La L 4592	Deftiges aus Mutters Küche Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4189	Gaumenschmaus Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn L 4474	Berliner Lieblingsmenüs Rinderfrikadelle „Griechische Art“ dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße G,G1,Ei,M,Me,La L 4045	Für den kleinen Hunger Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf S L 4608
Sa 23.11.	Menü des Tages Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei L 4621	Vielfältig und lecker Panierter Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree G,G1,F,M,Me,La,S L 4425	Vegetarische Gemüseküche Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4585	Deftiges aus Mutters Küche Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße S L 4588	Gaumenschmaus Hähnchen „Cordon bleu“ (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), mit natürlichen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree 20,G,G1,M,Me,La L 4770	Berliner Lieblingsmenüs Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,Sn L 4018	Für den kleinen Hunger Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilien-kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4097
So 24.11. Totensonntag	Menü des Tages In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9,G,G1,M,Me,La L 4513	Vielfältig und lecker Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G,G1,Ei L 4249	Vegetarische Gemüseküche Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale G,G1,Ei,M,Me,La L 4543	Deftiges aus Mutters Küche Zwei Rinderfrikadellen auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4013	Gaumenschmaus Seelachsfilet in einer Tomatensoße „Mediterrane Art“ mit Grill-Gemüse (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kartoffelwürfel Fi L 4406	Berliner Lieblingsmenüs Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S L 4693	Für den kleinen Hunger Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn L 4219

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

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


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

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit 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
10,G,G1,Ei,M,Me,La,Sb
 -  = Butterkuchen
G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1
- je 1,99 €**

Wählen Sie Ihre Kostform:
L = Leichte Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind)
● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)

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



Ingo Bartussek / Fotolia

Hausnotruf/Mobilruf

Das Berliner Rote Kreuz bietet seit über 30 Jahren Sicherheit rund um die Uhr und auf Knopfdruck.

Vorteile des Hausnotrufs:

- sicher in den eigenen Wänden
- selbstständig und flexibel im Alltag
- einfache Handhabung
- schnelle Hilfe rund um die Uhr
- optimale Betreuung
- ein vertrauter Ansprechpartner
- erweiterbar u. a. mit Sturzmeldern

Information:

Tel: 030 / 600 300 800
 notrufsysteme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/notrufsysteme



André Zelck / DRK

Hilfsmittel

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

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 9 bis 12 Uhr
 Di, Do: 14 bis 17 Uhr
 sowie nach Terminvereinbarung

Information:

Tel: 030 / 600 300 200
 hilfsmittel@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum



Vasyi / AdobeStock

Gesundheitskurse

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

Information:

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

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Kaminfeuer

auszeichnen, belohnen	Aufruhr, Auf-stand	englisch, französisch: Luft	Kose-name e. span. Königin	Vorname Gogols	Feuers-brunst	Hautaus-schläge	Abk.: Neu-erschei-nung
9					3		
unbe-stimmter Artikel				Riesen-tinten-fisch		1	
Beifalls-ruf		2			schweiz. Ski-springer-zentrum		Haupt-stadt der Ba-hamas
Wörter-ver-zeichnis		Zwerg der Edda	Stricke, Taue	dicker imprägnierter Wollstoff			7
	12			8		Kose-wort für Mutter	
erster General-sekretär der UNO			6	jedoch, während			
5	10				englisch: essen	Kfz-Z. Alzey	Titel-figur bei Milne (Bär)
Mittel-meer-kiefer		spani-scher Artikel			Haupt-stadt West-Samoas		4
Verbin-dungs-bolzen			11		süd-afrika-nisches Volk		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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