

te, Räucherwaren, Pilze und Kohl) sowie scharfe Gewürze verzichtet. Durch diesen Verzicht werden die Verdauungsorgane geschont.

Salzreduzierte Kost

Bei dieser Ernährungsform wird weitgehend auf salzreiche Lebensmittel verzichtet das ergibt sich unter anderem aus einer eingeschränkten Zufuhr von Kochsalz. Die Ernährungsform ist vollwertig und ausgewogen, gewürzt mit Kräutern und erreicht einen Grenzwert von nur ca. 2g Kochsalz pro Menü. Eine salz- bzw. natriumarme Ernährung ist geeignet für Menschen mit Bluthochdruck und / oder Nierenerkrankungen.

Diabetiker

Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand gelten für Diabetiker ohne Nebenerkrankungen die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, wie für die Allgemeinbevölkerung. Früher wurde Zucker strikt verboten und Diabetiker-Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen / Süßstoffen gesüßt. Heute ist Zucker auch für Diabetiker (wie für Nicht-Diabetiker) in kleinen Mengen (über den Tag verteilt) erlaubt. Allerdings sollte er nicht pur, sondern „verpackt“ (z.B. in Kuchen, Nachtisch) verzehrt werden. Zu allen Menüs erhalten Sie Informationen zum Kohlenhydratgehalt und der Anzahl der Broteinheiten (BE).

Allergien / Spezielle Ernährungsbedürfnisse

Zudem bieten wir Menüs für Menschen an, die an einer Lebensmittelunverträglichkeit, wie z. B. Allergien oder Intoleranz, leiden. Häufige Auslöser sind beispielsweise Gluten oder Laktose (Milchzucker). Die Menüs, die frei davon sind, sind entsprechend gekennzeichnet. Oftmals können wir Ihnen ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Speisenangebot anbieten. Fragen Sie nach!

Hochkalorische Suppen

Mangelernährung im Alter stellt ein zunehmend relevantes Problem dar. Die hochkalorischen und herzhaften Suppen, mit viel Energie und hochwertigem Eiweiß bieten die ideale Lösung bei Mangelernährung und deren Vorbeugung.

Kau- und Schluckbeschwerden

Für alle, denen es schwer fällt zu kauen oder zu schlucken, bekommen die Mahlzeiten eine neue, vielschichtige Bedeutung. Bekanntlich isst das Auge ja mit! Daher haben die Menüs eine dem ursprünglichen Lebensmittel nachempfundene, natürliche Optik. Die Gerichte sind sehr schmackhaft und helfen, eine ausgewogene Ernährung zu sichern. Die Freude am Essen kehrt zurück, denn die pürierten Menüs haben eine gleichmäßige, glatte Konsistenz, ganz ohne Stückchen und erleichtern so das Schlucken.

Jetzt kostenlos ausprobieren!

Wir sind von der Qualität unserer Menüs und unserem Service überzeugt. Gerne bieten wir Ihnen daher eine kostenlose Probestellung an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Gratis Probestellung

08000 365 000

**kostenlos 365 Tage,
24 Stunden am Tag**



Ihre Ansprechpartnerin:

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Würzburg

Zeppelinstraße 1-3 • 97074 Würzburg

Jutta Zenns

Tel.: 0931 / 80008-53

E-Mail: menuesservice@kvwuertzburg.brk.de

Kreisverband
Würzburg

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Der BRK-Menüservice
Alle gängigen Kostformen
und Diäten für Senioren,
Diabetiker, Allergiker und
andere



Infos bundesweit und kostenfrei:

08000 365 000

**Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da.
365 Tage im Jahr**

Essen auf Rädern für Bayern

Ihr gesunder Lebensstil

Ihnen wird das Einkaufen und tägliche Kochen zu mühevoll und legen denoch auch im hohen Alter noch Wert auf einen gesunden Lebensstil?

Oder möchten Sie, dass Ihre Eltern weiterhin unabhängig sein können und trotzdem wissen, dass sie gut versorgt sind?

Dann ist unser Essen auf Rädern – auch Menüservice genannt – vom BRK genau das Richtige für Sie!

Das Rote Kreuz versorgt bundesweit täglich 170.000 Menschen mit dem Menüservice. Rund 1.500 Beschäftigte in 480 Einrichtungen kümmern sich darum, qualitativ hochwertige Menüs fix und fertig zu Ihnen nach Hause zu liefern.

Egal ob á la carte oder nach einem Wochenplan, ob altersgerechte Ernährung für Senioren oder behinderte Menschen, ob besondere Diät oder einfach mal mehr Abwechslung in der Menüauswahl - das BRK ist Ihr Partner.

Am besten testen Sie uns mit unserer kostenlosen Probestellung.



Unser Menü-Service: Abwechslungsreich und flexibel

Heißlieferung



- Wählen Sie aus **wöchentlich wechselnden Speiseplänen** (Hauptgerichte, Suppen, Salate, Desserts)

- **tägliche** Anlieferung, inkl. Feiertags.
- Nutzen Sie den Service je nach Bedarf an **bis zu sieben Tagen** in der Woche
- keine vertragliche Bindung



Tiefkühlfrische Lieferung

- Wählen Sie aus **200 Tiefkühlgerichten**, individuell zusammengestellt oder als Wochen- bzw. Mini-Paket
- **wöchentliche** Anlieferung
- Flexible Zubereitung zu Hause im Ofen oder der Mikrowelle
- keine vertragliche Bindung



Menüs ab 5,00 € pro Tag*

* Preise können regional abweichen

Spezielle Kostformen - Überblick der Unterschiede

Vegetarische Kost

Bei der vegetarischen Ernährungsweise werden neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur Produkte vom lebenden Tier verzehrt (Eier, Milch, Honig). Auf Fleisch und Fisch wird bei dieser Ernährungsform gänzlich verzichtet.

Cholesterinarme Kost (< 100 mg)

Wurst, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Fertignahrungsmittel und versteckte Fette wirken sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus und sorgen für einen zu hohen Cholesterinspiegel. Dieser lässt sich mit einer Ernährungs- umstellung senken: Weg von einer fett- und tiereweißreichen Ernährung, hin zu einem eher mediterranen Speiseplan mit viel Fisch und Gemüse.

Vollkost

Bei der Vollkost wird darauf geachtet, dass zu viel Fett, Zucker, Salz oder eine insgesamt zu einseitige Ernährung vermieden wird. Die Vollkost enthält alle ausgewogenen Anteile an Kohlenhydraten, Proteinen, Lipiden, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, dabei wird der individuelle, tägliche Energiebedarf berücksichtigt.

Schonkost / leichte Kost

Die Schonkost ist eine spezielle Kostform, bei der aus gesundheitlichen Gründen auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird, die eine jeweilige Krankheit begünstigen (insbesondere Magen-Darm-Beschwerden und Leber- und Gallenerkrankungen). Hierbei wird auf Lebensmittel, die stark blähfördernd oder schwer verdaulich sind (z.B. Hülsenfrüch-

