

## Die Vorteile auf einen Blick.

- Selbstständig zu Hause leben, auch ohne Einkaufen und Kochen
- Vielfalt und Abwechslung für täglich neuen Appetit und Spaß am Essen
- Regelmäßige, ausgewogene und gesunde Ernährung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Unkomplizierte Bestellung
- Freundlicher Service durch BRK-Mitarbeiter
- Auf den individuellen Bedarf, Geschmack und spezielle gesundheitliche Voraussetzungen abgestimmte Sonderkostformen
- Auf Wunsch Beratung zu Ernährungsfragen
- Individuelle Angebotspakete in Kombination mit anderen BRK-Serviceleistungen

## In der Urlaubszeit gut versorgt.

Während Angehörige neue Kräfte schöpfen, können die Lieben zu Hause den Menü-Service als Komplettangebot in Verbindung mit dem Hausnotruf und weiteren BRK-Serviceleistungen nutzen.

## Ein breites Angebot.

Wenden Sie sich einfach an unseren BRK-Kreisverband. Wir informieren Sie gern über weitere Hilfen, die ein selbstständiges Leben zu Hause erleichtern und fördern:

- Hausnotruf
- Häusliche Pflege
- Einkaufs- & Besuchsdienst
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Fahrdienst
- Bewegungsprogramme
- Selbsthilfegruppen
- Beratung zur Pflegeversicherung (MDK Prüfungen)
- stundenweise Betreuung von Demenzkranken
- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Stationäre Pflege
- Kinderbetreuung

## Information durch unsere Fachberatung.

Unsere Fachberater/-innen besuchen Sie gern und beraten Sie ausführlich und individuell über alle o.g. Angebote. Wir klären auch für Sie, ob die Kosten für bestimmte Leistungen durch die Pflegekasse oder einen sozialen Hilfeträger übernommen werden. Natürlich sind wir Ihnen auch behilflich, wenn Sie einen Antrag auf Kostenübernahme stellen möchten.

## Ihr Ansprechpartner vor Ort:

**BRK-Kreisverband Starnberg**  
Menü-Service  
Münchner Str. 33  
82319 Starnberg  
Tel.: 08151 / 26 02 31  
[www.brk-starnberg.de](http://www.brk-starnberg.de)

**Infos bundesweit:**  
**0180 365 0180**

Festnetzpreis 9 ct./min; Mobilfunkpreise maximal 42 ct./min.

**Menü-Service.**  
**Lange gut leben.**



**Einfach hmmm...**

## Feinschmecker, allein zu Haus? Kein Problem.

### Appetitlich frisch und einfach „hmmh!“

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Eine gesunde und abwechslungsreiche Küche hat etwas mit Genuss zu tun, mit Lebensqualität.

Gerade für die wachsende Gruppe der allein lebenden Menschen hat regelmäßiges gutes Essen zu Hause oft einen besonderen Stellenwert. Mit unserer breiten Palette sorgfältig ausgewählter Gerichte können wir nahezu alle Wünsche erfüllen.

### Ganz nach Ihrem Geschmack.

Ob deftige Hausmannskost, internationale Spezialitäten oder besondere Kostformen – unser Menü-Service stellt sich auf Ihre persönlichen Vorlieben ein. Auch beim täglichen Essen zu Hause sollten Qualität und Vielfalt selbstverständlich sein.

Wir verwöhnen Sie gern – mit tollen Menüs, ganz nach Ihrem Geschmack, in Ihrer vertrauten Umgebung. Unkompliziert, preiswert – und ganz einfach gut: So wird jede Mahlzeit zum Erlebnis.

## Verschiedene Kostformen.

Unser vielfältiges Angebot an Sonderkost ist besonders bei Ernährungsbewussten und Diabetikern beliebt. Hier einige Beispiele:

- Für **Diabetiker** gibt eine große Auswahl schmackhafter, genau nach Broteinheiten berechneter Gerichte.
- Die **vegetarischen Gerichte** bieten eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Eier- und Milchprodukten. Übrigens: Ein „fleischfreier Tag zwischendurch“ bringt Abwechslung.
- Mit der **natrium-verminderten** Ernährung wird der Beweis angetreten: Kräuter machen oft mehr aus den Speisen als Salz.
- **Cholesterinbewusste** Ernährung reduziert Cholesterin- und Fettwerte – aber nicht den Genuss!
- Auch **kalorienreduzierte** Ernährung bedeutet nicht automatisch weniger Genuss. Denn viele abwechslungsreiche und delikate Gerichte sind zugleich besonders kalorienarm.
- Auch in **pürrierter Form** werden Qualität und geschmackliche Vielfalt geboten.

Gern berät das BRK hier ganz individuell, um gegebenenfalls besondere Voraussetzungen und Wünsche in Ihre Menüplanung einfließen zu lassen.