

## ZUHAUSE ESSEN AUF IHRE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT

Für verschiedene Geschmäcker und diverse gesundheitliche Bedürfnisse bietet Zuhause Essen unterschiedliche Speisevarianten an:

D

**Bewusste Kost:** Diese Speisen sind speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern abgestimmt, berechnet und mit Broteinheiten (BE) gekennzeichnet.

L

**Leichte Speisen:** Schonend gekocht, mild gewürzt sind diese Speisen ideal für Menschen mit Magen- und Darmproblemen.



**Ohne Schweinefleisch:** Diese Speisen werden ohne Schweinefleisch und daraus hergestellten Zutaten, wie z.B. Schmalz, gekocht.



**Vegetarische Küche:** Die angebotenen Speisen werden ohne Fleisch, Wurst und Fisch, jedoch mit Milch und Ei zubereitet (Ovo-lacto-vegetarisch).



**Laktosefreie Kost:** Die angebotenen Speisen enthalten keine Laktose.



**Glutenfreie Kost:** Die angebotenen Speisen enthalten kein Gluten.

B

**Breikost:** Pürierte Speisen sorgen für ausreichende Energiezufuhr und garantieren einen vollwertigen und abwechslungsreichen Genuss.

### JETZT TESTEN

Bestellen Sie unseren Kennenlernkarton. Testen Sie die sieben beliebtesten Speisen. Einfach zum Sonderpreis probieren, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

PROBIEREN  
SIE JETZT!



### Vorteil für Rotkreuz-Card Besitzer

Für alle Rotkreuz-Cardbesitzer, die eine Förderermittgliedschaft beim Roten Kreuz haben: Sie erhalten auf Wunsch einmal im Jahr kostenlos einen Karton Zuhause Essen. Dieser enthält 7 Speisen unserer aktuellen Speisekarte und wird Ihnen zugestellt.

### JETZT SPEISEKARTE BESTELLEN:

Montag bis Freitag von 7 bis 15 Uhr:

☎ 0662/850588

✉ [zuhause.essen@s.rotekruz.at](mailto:zuhause.essen@s.rotekruz.at)

[www.s.rotekruz.at](http://www.s.rotekruz.at)

IMPRESSUM: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Salzburg, Sterneckstr. 32, 5020 Salzburg, Tel.: +43/662/8144-0, E-Mail: [landesverband@s.rotekruz.at](mailto:landesverband@s.rotekruz.at), [www.s.rotekruz.at](http://www.s.rotekruz.at). ZVR-Zahl: 015773054. Fotos: ÖRK. 3. Auflage 2019



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
SALZBURG



ZUHAUSE ESSEN  
GESUNDE KOST  
DAHEIM GENIESSEN



## ZUHAUSE ESSEN

### NATÜRLICH WIE SELBST GEKOCHT

Wer am liebsten zuhause isst, ohne selbst zu kochen, dem bietet das Rote Kreuz Salzburg schmackhafte Speisen an. Gemeinsam mit der Partnerfirma Gourmet hat die Hilfsorganisation ein vielfältiges Angebot mit über 100 Gerichten zusammengestellt: Von der typisch österreichischen Hausmannskost über leichte Geflügel- und Fischgerichte bis hin zu heimischen Mehlspeisklassikern. Zur Auswahl stehen für Diabetiker geeignete Speisen, Breikost, cholesterinarme Gerichte oder laktose- und glutenfreie Kost. Das Beste daran: Es ist ein gesundes Essen und entlastet vom Kochen.

Eine vitaminreiche, ausgewogene und geschmackvolle Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Bei Zuhause Essen arbeiten die Köche eng mit Ernährungswissenschaftlern zusammen. Die Gerichte werden aus natürlichen, hochwertigen Zutaten, ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsmittel zubereitet. Österreichische Köche bereiten die Speisen nach besten heimischen und internationalen Rezepten zu. Sie verarbeiten regionales Gemüse und Obst der Saison mit hoher Qualität, das reich an Vitaminen ist.



## ZUHAUSE ESSEN

### GANZ NACH IHREM GESCHMACK

#### Zustellung frei Haus

Die Lieferung Ihrer Lieblingsspeisen erfolgt je nach Region wöchentlich, 14-tägig oder alle 4 Wochen kostenlos im ganzen Bundesland Salzburg direkt zu Ihnen nach Hause. Das Essen wird Ihnen tiefgekühlt zugestellt und kann bei Bedarf ganz einfach in der Mikrowelle erhitzt werden. In der Stadt Salzburg liefert das Rote Kreuz die Gerichte täglich auch warm und ofenfrisch.

#### Vorteile auf einen Blick

- schmackhafte Speisen nach Wahl
- vertraglich ungebunden
- traditionelles Essen, österreichische Rezepturen – bekömmlich gekocht
- schonende Zubereitung
- einfaches Erwärmen in der Mikrowelle oder im Heißlufttherd

### Speisekarte bestellen und testen

Montag bis Freitag von 7 bis 15 Uhr:

☎ 0662/85 05 88

✉ [zuhause.essen@s.roteskreuz.at](mailto:zuhause.essen@s.roteskreuz.at)

Wählen Sie individuell à la Carte – oder vertrauen Sie auf die langjährige Erfahrung von unseren Ernährungsexperten, die einen abwechslungsreichen Speiseplan für Sie ausarbeiten.

#### À la Carte

Stellen Sie sich Ihren individuellen Wochenkarton mit je 7 verschiedenen Suppen oder 7 verschiedenen Hauptspeisen oder 7 verschiedenen Desserts ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack zusammen.

#### Wochenkarton

Wählen Sie unter unseren fertig zusammengestellten, abwechslungsreichen Sortiments-Kartons mit je 7 unterschiedlichen Suppen oder 7 unterschiedlichen Hauptspeisen oder 7 unterschiedlichen Desserts.

