

Speisekarte vom 01.08. bis 07.08.2022

| Nr.1 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------------|--|--|---|---|---|--|---|
| Essen I Vollkost | Amerikanische Küche BBQ Chicken Drumsticks (<i>marinierte Hähnchenschenkel</i>) Pommes Wedges Mais-Eisbergsalat (1,2,9,a,e,g,k) | Fisch Küche Gebratenes Seehechtfilet Petersiliensoße Kartoffeln Gurkensalat (a,f,g,k) | Genuss Küche Knusper Hähnchen mit Kartoffel-Gurkensalat frische Kräuter (2,a,e,d,g,k) | Asiatische Küche Reispfanne „Süß-Sauer“ mit Gemüse Putenfleisch (a,d,e,g,km) | Fisch Küche Brathering grünen Bohnen Röstkartoffeln (9,14,a,e,d,f,g,k) | Regionale Küche Brühnudeln mit Suppengemüse Hähnchenfleisch (a,g,k) | Sonntagsbraten Schmorbraten vom Rind mit Pastinaken-Möhrengemüse Kartoffeln (a,e,g,k) |
| Essen II Leichte Vollkost | Spreewald Küche Kräuterquark mit Kartoffeln Leinöl Blattsalat (g,m) | Regionale Küche Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel Möhrengemüse dazu Reis (a,d,g,k) | Regionale Küche Milchreis mit Zucker & Zimt Erdbeersöße (1,a,g) | Vital Küche Gedämpftes Gartengemüse mit Kräutersoße und Kartoffeln (a,g,k,m) | Orientalische Küche Hähnchenspieß, Zitronen- Joghurt Dip, dazu Bulgur mit frischer Minze (a,d,g,j,k,m) | Regionale Küche Brühnudeln mit Suppengemüse Hähnchenfleisch (a,g,k) | Sonntagsbraten Schmorbraten vom Rind mit Pastinaken-Möhrengemüse Kartoffeln (a,e,g,k) |
| Essen III vegan | Urbane Küche Kürbisbolognese mit Spaghetti (a,k,m) | Urbane Küche Perlgraupenrisotto mit gerösteten Fenchelsamen und Rübchen (a,k,m) | Urbane Küche Linsen-Kartoffel Medaillon Lauchgemüse mit Kirschtomate (a,e,k,m) | Urbane Küche Grilltomate mit Quinoafüllung Paprikasoße Blattsalate (a,k,m) | Urbane Küche Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Grillgemüse (a,k,m) | Wiener Küche Gemüsestrudel Soja Dip mit frischer Gartenkresse (1,2,12,a,e,k,m) | Vital Küche Gedünsteter Brokkoli, geröstete Mandelblättchen Kartoffeln (a,j,k) |

Falls Sie besondere Wünsche haben (Allergien, andere Unverträglichkeiten) so sprechen Sie bitte unsere Pflegemitarbeiter an.

Zusatz- und Konservierungsstoffe, Allergenkennzeichnung: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) koffeinhaltig, 4) chininhaltig, 5) geschwefelt, 6) Phosphat, 8) geschwärzt, 9) mit Süßungsmittel, 12) Antioxidationsmittel, 13) Formfleisch, 14) mit Geschmacksverstärker

a) Glutenhaltiges Getreide, b) Krebstiere, c) Lupinen, d) Eier, e) Senf, f) Fische, g) Milch (einschließlich Laktose), h) Schwefeldioxid und Sulfite, i) Sesamsamen, j) Schalenfrüchte, k) Sellerie, l) Erdnüsse, m) Sojabohnen, n) Weichtiere

Änderungen vorbehalten!

Sehr geehrter Gast,

In den Park-Kliniken Berlin legen wir großen Wert auf eine gesunde Ernährung.

Wir alle wissen, dass wir durch gesundes Essen unser Wohlbefinden steigern können und unsere Gesundheit verbessern.

Gerade der regionale und mediterrane Einfluss bereichert dabei unsere Küche. In unserem Speiseplan setzen wir deshalb auf abwechslungsreiche und gesunde Zutaten und Gerichte aus diesen Gegenden der Welt.

Manchmal entstehen Fragen zu den Zutaten oder Rezepten. Deshalb haben wir hier ein paar Erläuterungen zu einzelnen Speisen zusammengetragen, die Ihnen lieber Gast, vielleicht noch nicht so bekannt sind. Sollten Sie weitere Fragen zu unseren Speisen haben, so steht Ihnen die Küchenleitung gern zur Verfügung.

1. Perlgraupen -Graupen, auch Gräupchen, Roll- oder Kochgerste genannt, ist ein Nahrungsmittel aus geschälten, polierten Gersten- oder Weizenkörnern von runder, halb- oder länglich-runder Form. Dadurch, dass **Graupen** geschält werden, enthalten sie nicht ganz so viele Nährstoffe wie Grünkern, jedoch liegen sie noch weit vor dem (weißen) **Reis**. So besitzen sie große Mengen an Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Zink. Zink ist für die Wundheilung und das Zellwachstum unersetzlich. Lange waren Graupen vergessen bzw. verachtet in den letzten Jahren wieder neu entdeckt und in der veganen & urbanen Küche oder auch in der Spitzengastronomie gefeiert.

2. Quinoa, auch Reismelde, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse. In den Anden ist sie seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Die Pflanzen sind anspruchslos und gedeihen bis in Höhen von 4200 m

Superfood Quinoa Glutenfrei Quinoa hat den Ruf, ein gesundes Superfood zu sein. Das überrascht nicht, denn im "Inka-Reis" stecken viele lebenswichtige Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine sowie Mineralien. Zudem besitzt Quinoa als einziges pflanzliches Lebensmittel alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Ein Blick auf die Nährwerte verrät, dass die kleinen Power-Körnchen auch ordentlich Energie geben. Sie sind nämlich voller komplexer Kohlenhydrate und eine richtige Eiweißquelle. **Gesunde Ernährung mit Quinoa**

Enthält dein Essensplan häufig Quinoa? Super! Denn die wertvollen Inhaltsstoffe können einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit haben. Wusstest du, dass ein regelmäßiger Quinoa-Konsum das Herz- und Kreislaufsystem stärken kann? Ebenso kann dein Immunsystem von den vielen Vitaminen, Eisen und Zink profitieren! Du siehst also: Die kleinen Körner können große Auswirkungen auf deine Gesundheit haben und sind alles andere als gesundheitsschädlich.

3. Urbane Küche: Als Urbane Küche interpretieren wir eine regionale Küche gesund und modern gekocht mit Zutaten von unseren Vorfahren (z.B. Rüben, Perlgraupen, Leinsamen oder eben Quinoa) und aus ernährungsphysiologischer Sicht interessant.

Wenn Sie in der aktuellen Speisekarte nicht das passende Angebot für sich gefunden haben, so sprechen Sie bitte die Servicemitarbeiter oder Pflegemitarbeiter der Station an. Sie werden Ihnen eine weitere Alternative anbieten.