

Speisekarte vom 10.01. bis 16.1.2022

Nr.2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	Suppen Küche Grüner Bohneneintopf, Rindfleisch und Kartoffeln (a,g,k)	Regionale Küche Kohlroulade mit Kümmelsoße und Kartoffeln (2,6,12,a,d,e,g,k)	Italienische Küche Spaghetti Bolognese mit Reibekäse (a,g,k,m)	Mediterrane Küche Lammhacksteak Tzatziki, Krautsalat und Ofenkartoffeln (2,9,12a,e,g,k)	Fisch Küche Rotbarschfilet mit Kartoffel- Kräuterkruste, Senfsoße, Gemüwestreifen und Kartoffeln (a,e,f,g,k,m)	Regionale Küche Möhreneintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln (g,k)	Sonntagsbraten Schmorbraten vom Rind mit Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen II Leichte Vollkost	Regionale Küche Rührei mit Spinat und Kartoffeln (a,g,k)	Vital Küche Kartoffel- Champignonpfanne mit dazu Eisbergsalat und Kräuter-Joghurtdip (a,e,g)	Regionale Küche Grießbrei mit Erdbeersoße (1,a,g)	Griechische Küche Zitronenhähnchen in Bechamelsoße mit Reis (a,g,k,m)	Regionale Küche Königsberger Klops, mit Kapernsoße und Kartoffeln dazu Möhrensalat (a,d,e,g,k)	Regionale Küche Möhreneintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln (g,k)	Sonntagsbraten Schmorbraten vom Rind mit Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen III vegan	Süße Küche Sächsische Quarkkeulchen, Zucker & Zimt Pflaumenkompott (1,12,a,m)	Urbane Küche Suppe vom Hokkaidokürbis mit Kokos & Chili dazu Baguette (a,k,m)	Urbane Küche Kreolische schwarze Bohnen mit Jasminreis (a,k)	Mediterrane Küche Grillgemüse, Oliven, und Fladenbrot (8,a,k)	Urbane Küche Gemüseintopf mit Kartoffeln und frischen Kräutern (k)	Urbane Küche Gemüse- Getreidebrätling mit gebackenen Kürbis und Soja- Kräuterdip (a,k,m)	Mediterrane Küche Penne Regate mit Tomatensugo und Basilikum (a,k,m)

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, 7) mit Milcheiweiß, 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 zusammen getragen, 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.Kreolischer Bohnentopf mit schwarzen Bohnen, Paprika, Tomate, Tomatenmark, Lauch, Knoblauch, Kreuzkümmel, Lorbeer, Curry und viele weitere Gewürze. Schwarze Bohnen werden sehr lange gekocht. In der Karibik gehören Bohnen fast zu jedem Essen und auch in Europa haben Hülsenfrüchte eine lange Tradition, die wieder neu in der Gastronomie entdeckt wird.

Inhaltsstoffe und Nährwerte - Reich an Eiweiß und Ballaststoffen

Hülsenfrüchte sind grundsätzlich reich an Proteinen, und schwarze Bohnen machen da keine Ausnahme. Das **Protein** in schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt stark dem tierischen Eiweiß und kann somit eine vollwertige Eiweißquelle in einem ausgewogenen vegetarischen oder veganen Ernährungsplan sein. Wer sich also aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen vorwiegend oder rein pflanzlich ernähren will, findet in der schwarzen Bohne eine echte Alternative zu fleischlichen Nahrungsmitteln.

Aber nicht nur das pflanzliche Eiweiß macht Bohnen so wertvoll. Sie enthalten außerdem **Kohlenhydrate** oder **Saccharide** in großen Mengen, Verbindungen also, die auf natürliche Weise die Funktionen des Magen-Darm-Trakts regulieren. Neben Vitaminen der **A- und B-Gruppen** enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente: Calcium, Phosphor, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium sowie

gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die tun der Gesundheit gut und können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken, wie zahlreiche Studien belegen.

Nicht zu unterschätzen ist die **antioxidative Wirkung** der schwarzen Bohne. Antioxidantien binden die schädlichen "freien Radikale". Von 12 untersuchten gängigen Sorten getrockneter Bohnen haben schwarze Bohnen mit Abstand die größte antioxidative Wirkung. Dafür verantwortlich ist das in den Bohnenenthaltene **Flavonoid** .

2.Sächsische Quarkkeulchen vegan mit Kartoffeln, Sojajoghurt, Rosinen, Zucker, Kartoffelstärke, Zitronenabrieb(unbehandelt)natürliches Vanillearoma

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.

