

**Speisekarte vom 13.11. bis 19.11.2023**

Nr.3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Marokkanische Küche</b> Hähnchen „Marrakesch“ Gemüse-Couscous  (a,e,g,j,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Zucchini-Möhren- Puffer mit Kräuterquark Leinöl Blattsalat  (a,d,e,g,k,m)	<b>Andalusische Küche</b> Albóndigas de Pollo salsa de tomate española <i>(Geflügelhackbällchen in Tomatensoße)</i> Reis, Blattsalat (a,d,e,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Gekochte Eier in Senfsoße Blattspinat Kartoffelstampf  (12,a,d,e,g,k,m)	<b>Fisch Küche</b> Brathering grüne Bohnen Röstkartoffeln  (9,a,e,f,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Berliner Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse Geflügelwürstchen  (2,6,12,14,a,g,k,m)	<b>Sonntagsessen</b> Rinder- Sauerbraten Kohlrabi Petersilien- kartoffeln  (1,12,a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Mediterrane Küche</b> Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung Tomatensugo  (a,d,g,k)	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet Dillsoße Möhren Kartoffeln (a,f,g,k)	<b>Italienische Küche</b> Penne Regate Rucola-Pesto Basilikumsugo Reibekäse  (2,a,g,k)	<b>Französische Küche</b> Gemüse-Kartoffel Gratin Bechamelsoße Chicorée Salat (a,d,g,j,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus  (1,12,a,g)	<b>Suppen Küche</b> Berliner Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse Geflügelwürstchen  (2,6,12,14,a,g,k)	<b>Sonntagsessen</b> Rinder- Sauerbraten Kohlrabi Petersilien- kartoffeln (1,12,a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Marokkanische Küche</b> Tajine „Agadir“ Gemüse, Kichererbsen, Oliven und Kartoffeln (8,a,e,k,m)	<b>Indische Küche</b> Mildes Gemüsecurry mit Kichererbsen Jasminreis  (a,e,k,m)	<b>Böhmische Küche</b> Schwammerl in Rahmsoße dazu Semmelknödel  (a,k,m)	<b>Mexikanische Küche</b> Gemüse Chili Avocado Dip und Baguette  (8,12,a,e,k,m)	<b>Asia Küche</b> Gebratene Mie Nudeln mit Gemüse Mango-Kokossoße  (12,a,e,k,m)	<b>Mediterrane Küche</b> Bulgur- Pfanne mit Gemüse und Kräutersoße  (12,a,e,j,k,m)	<b>Gemüse Küche</b> Gedämpftes Gartengemüse Petersilien- kartoffeln  (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, 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.

**Hähnchen Marrakesch:** geschmortes Hähnchen mit Paprika, Karotten, Kohl ,Oliven und Gewürze aus dem Orient.

**Tajine Agadir:** **Tajine** oder auch Taschiin bezeichnet in der nordafrikanischen Küche des Maghreb ein rundes, aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit gewölbtem oder spitzem Deckel und das darin gekochte Gericht der Berber. Ist in vielen anderen Teilen der Welt beliebt.

**Agadir** ist eine Hafenstadt am Atlantik im Süden Marokkos, etwa 500 km südlich von Casablanca

Tajine Agadir ist ähnlich wie bei uns der Gemüseeintopf, etwas weniger Gemüsebrühe dafür aber mehr Kohl, Kartoffeln und **Kichererbsen**

**Inhaltsstoffe der Kichererbsen** bestehen etwa zu einem Fünftel aus Eiweiß und sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Mit über dreihundert Kilokalorien pro 100 Gramm (in getrocknetem Zustand) sind sie nicht gerade kalorienarm. Aber sie enthalten Vitamin A, B, C und E. Zudem sind sie reich an den beiden essenziellen Aminosäuren Lysin und Threonin, die der Körper zum Aufbau von Proteinen benötigt. Daneben weisen Kichererbsen Eisen, das Spurenelement Zink sowie Magnesium auf.

**Herkunft** Die Kichererbse ist eine sehr alte Kulturpflanze: Schon vor 8.000 bis 10.0000 Jahren bauten sie Menschen im vorderen Orient an. In Deutschland kam sie etwa im 1. Jahrhundert nach Christus. Im Mittelalter war die Kichererbse in Deutschland als Nahrungsmittel und **Heilpflanze** bekannt.

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.