

## Speisekarte vom 20.01. bis 26.01.2025

Nr.5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Thai Küche</b> Rotes Hähnchen-Curry „Bangkok“ mit Gemüse Kokosreis  (a,g,e,k,m)	<b>Fisch Küche</b> Fischfilet in Kräuter-Eihülle bunte Karotten Kartoffeln  (a,d,e,f,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Soljanka mit Sauerrahm und Brötchen  (2,6,12,a,e,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Rostbratwurst ( <i>Schweinefleisch</i> ) Sauerkraut Kartoffel-Püree  (6,12,a,e,g,k,m)	<b>Fisch Küche</b> Gebackenes Fischfilet Remouladensoße Kartoffelgurkensalat  (2,9,12,a,d,e,f,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch  (a,g,k)	<b>Sonntagsbraten</b> Geschmorte Gänsekeule Grünkohl Kartoffeln  (2,6,12,a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Suppen Küche</b> Berliner Kartoffelsuppe mit Suppengemüse  (a,g,k)	<b>Italienische Küche</b> Farfalle mit Kirschtomaten Tomatensugo und Reibekäse  (2,a,g,k,m)	<b>Italienische Küche</b> „Frittata“ Italienisches Omelette mit Gartengemüse Basilikumsoße (a,d,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Kartoffeln Kräuterquark Leinöl Feldsalat  (g,m)	<b>Regionale Küche</b> Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus  (1,12,a,g)	<b>Suppen Küche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch  (a,g,k)	<b>Sonntagsbraten</b> Geschmorte Putenbrust Gartengemüse Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Spreewald Küche</b> Gurkentopf mit Dill Petersilienkartoffeln  (a,e,k,m)	<b>Asiatische Küche</b> Nasi Goreng Gemüse, Sojastreifen Reis  (a,e,k,m)	<b>Orientalisch Küche</b> Gegrillte Aubergine gefüllt mit Couscous Nüssen und frischer Petersilie dazu Ajvar-Dip  (12,a,e,j,k,L,m)	<b>Mallorquinische Küche</b> Kichererbseneintopf mit Oliven, Aprikosen und Kartoffeln  (5,12,a,h,k,m)	<b>Indische Küche</b> Blumenkohl-Gemüse-Curry mit Jasminreis  (a,e,k,m)	<b>Ostasiatische Küche</b> Asiatische Nudelpfanne mit Gemüse  (a,e,k,m)	<b>Gemüse Küche</b> Geschmortes Kohlgemüse mit Kartoffeln Rahmsoße  (a,e,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.

**1. Mungosprossen:** Nährwerte –. Mungobohnen entwickeln sich während ihrer Keimung zu einem wahren Vitalstoffkraftwerk. Sie bestehen zu 25% aus Eiweiß(darunter Lysin), 60% Kohlenhydrate und wenig Fett. Zudem enthalten sie die Vitamine B1, B2, Niacin, A, B12, C und E und Mineralien wie Phosphor, Kalium, sowie Eisen, Magnesium und Kalzium

**2. Kichererbsen:** 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 10.000 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.

**3. Couscous:** Cous Cous oder berberisch Kuskus ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Die Grundlage besteht aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse. Der Grieß wird zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft.

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.