

**Speisekarte vom 20.06. bis 26.06.2022**

Nr.5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Thai Küche</b> Curry „Bangkok“ mit Hähnchenfleisch Gemüse-Kokosreis  (a,g,e,k,m)	<b>Mediterrane Küche</b> Italienisches Tomatenfleisch von der Pute mit Makkaroni (a,g,k)	<b>Indische Küche</b> Lammcurry „Mumbai“ mit Kürbis, Karotte, Champignons und Kartoffeln Fladenbrot (a,g,e,k,m)	<b>Italienische Küche</b> Farfalle mit Rucolapesto Kirschtomaten Tomatensugo (a,g,k,m)	<b>Fisch Küche</b> Gebackenes Fischfilet Remouladensoße Kartoffel- Gurkensalat (a,d,e,f,g,k)	<b>Suppenküche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch  (a,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Kaninchenkeule Kohlrabigemüse Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Italienische Küche</b> „Frittata“ Italienisches Omelette mit Gartengemüse  (a,d,g,k,m)	<b>Spreewald Küche</b> Fischfilet Wurzelgemüse Kräutersoße Kartoffeln Blattsalat (a,f,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Kräuterquark mit Kartoffeln Leinöl Blattsalat  (g,m)	<b>Spargel Saison</b> Beelitzer Spargelgemüse in weißer Soße mit Kartoffeln  (a,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus  (1,12,a,g)	<b>Suppenküche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch  (a,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Kaninchenkeule Kohlrabigemüse Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Spreewald Küche</b> Gurkentopf mit Dill Petersilienkartoffeln  (a,k,m)	<b>Mallorquinische Küche</b> Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen  (a,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>Spargel Saison</b> Beelitzer Spargelgemüse in weißer Soße mit Kartoffeln  (a,k,m)	<b>Asiatische Küche</b> Nasi Goreng Gemüse, Sojastreifen Reis (a,e,k,m)	<b>Urbane Küche</b> Gebackene Honigpastinaken Kartoffelstampf frische Kräuter  (12,k,m)	<b>Gemüse Küche</b> Brokkoli-Nuss- Knusperecke Zupfsalat und Remoulade  (12,a,e,j,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. Pastinaken** Unterstützung der Verdauung: Mit 2 Gramm Ballaststoff pro 100 Gramm fördern Pastinaken die Darmtätigkeit und die Verdauung. Unterschieden wird hier zwischen **löslichen und unlöslichen Ballaststoffen**. Während die unlöslichen unverändert durch den Darm wandern, ohne verstoffwechselt zu werden, dienen die löslichen Stoffe als Nahrung für die guten Darmbakterien. Außerdem binden sie Giftstoffe und Cholesterien an sich, was zur natürlichen Entgiftung des Körpers beiträgt. Beugt Schlaganfall und Bluthochdruck vor: Mit einer Portion von 200g ist der Tagesbedarf an **Kalium** schon zu einem Viertel gedeckt. Warum sind Pastinaken gesund für unser Herz? Besonders entscheidend ist der Einfluss von Kalium auf die Muskeln, insbesondere den Herzmuskel. So beugt eine ausreichende Zufuhr an Kalium Bluthochdruck, Schlaganfall und Osteoporose vor.

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.