

**Speisekarte vom 29.01. bis 04.02.2024**

Nr.4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Suppen Küche</b> Linseneintopf mit Wurzelgemüse Rauchfleisch  (2,12,a,e,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Matjesfilet in Hausfrauensoße Petersilien- kartoffeln  (a,d,e,f,g,k)	<b>Griechische Küche</b> Puten-Gyros mit Tzatziki Krautsalat Tomaten-Reisnudeln  (2,12,a,e,g,i,k,m)	<b>Wiener Küche</b> Knusper Hähnchenschnitzel Kartoffelgurkensalat mit gerösteten Kürbiskernen (2,12,a,e,d,g,k)	<b>Mexikanische Küche</b> Enchilada de Pollo con Queso Guacamole <i>(Gefüllte Weizen-Tortillas mit Hähnchenfleisch und Avocado-Dip)</i> (8,12,a,d,e,g,k,m)	<b>Suppen Küche</b> Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln, Rindfleisch und Kräutern  (a,g,k,m)	<b>Sonntagessen</b> Gegrillte Hähnchenkeule Gartengemüse Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Italienische Küche</b> Spaghetti mit Tomaten- Gemüseragout Reibekäse  (2,a,d,e,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Grießbrei mit Erdbeersoße  (1,a,g)	<b>Spreewald Küche</b> Kartoffeln mit Kräuter-Quark Leinöl Feldsalat  (e,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Möhreneintopf mit Kartoffeln, Rindfleisch und frischen Kräutern  (a,g,k,m)	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet Kräutersoße Kaisergemüse Kartoffeln  (a,e,f,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln, Rindfleisch und Kräutern  (a,g,k,m)	<b>Sonntagessen</b> Gegrillte Hähnchenkeule Gartengemüse Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Mediterrane Küche</b> Paprikaschote mit Gemüsefüllung Paprikasoße dazu Zartweizen- Oliven-Risotto  (8,a,d,e,g,k,m)	<b>Ungarische Küche</b> Sojageschnetzeltes „Puszta“ mit Paprikagemüse Curryreis  (a,e,k,m)	<b>Orientalische Küche</b> Falafel mit Ajvar-Dip Gemüsesalat Fladenbrot  (8,12,a,e,i,k,m)	<b>Altwiener Küche</b> „Krautfleckerl“ geschmorter Weißkohl in Rahmsoße mit Bandnudeln  (a,e,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Gebackener Blumenkohl mit Semmelbrösel Petersilienkartoffeln  (1,12,a,k,m)	<b>Italienische Küche</b> Penne Rigate Rucola-Pesto Tomatensugo  (a,j,k,m)	<b>Vital Küche</b> Gemüseplatte mit Gemüse der Saison 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.

### **1. Gegrillte Paprikaschote mit Gemüsefüllung und Zartweizen-Oliven Risotto (vegan)**

#### **Zartweizen= Ebly**

Das Korn wird mit **reinem** Wasserdampf schonend vorgegart, wodurch der **volle Nährwert** des Weizens erhalten bleibt.

**Kohlenhydrate:** **Ebly** zeichnet sich durch besonders **hochwertige**, komplexe Kohlenhydrate aus. **Proteine:** Den Proteinen oder Eiweißen werden zahlreiche wichtige Aufgaben zuteil. Darunter fallen z.B. der **Muskelaufbau**, die Bildung von **Antikörpern** oder **Stofftransportfunktionen**. Proteine bestehen aus Aminosäuren, auf die unser Körper ganz besonders angewiesen ist, da er einen Großteil davon nicht selbstständig produzieren kann.

**Mineralstoffe und Vitamine:** Weizen ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. **Ebly** enthält große Mengen an Vitaminen aus dem **B-Komplex (Vitamin B1, B6, Niacin, Pantothersäure)**. Weitere wichtige Bestandteile sind Mineralstoffe wie **Magnesium, Phosphor, Calcium, Kalium und Natrium**. Sie übernehmen eine wichtige Funktion im Knochen- und Zahnaufbau und regeln den Flüssigkeitshaushalt im Körper. **Ballaststoffe:** Ballaststoffe sind zumeist unverdauliche Kohlenhydrate. Für die Ernährung spielen Ballaststoffe eine wichtige Rolle, da sich ballaststoffreiche Kost, wie **Ebly**, positiv auf den Körper auswirkt: Die Verdauung wird angeregt und beschleunigt. Ballaststoffe besitzen einen cholesterinsenkenden Effekt und können Herzinfarkten vorbeugend entgegenwirken

**2. Falafel** Sind **Falafel gesund**? Da die Hauptzutat Kichererbsen sind, ist die arabische Köstlichkeit auf jeden Fall **gesund** und ein guter Nährstofflieferant. Die Hülsenfrucht ist extrem eiweiß- und gleichzeitig ballaststoffreich. Durch das enthaltene pflanzliche Eiweiß eignen sich Kichererbsen ideal bei einer veganen Ernährung.

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.