

**Speisekarte vom 15.04.2024 – 21.04.2024**

Nr.5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Thai Küche</b> Curry „Bangkok“ mit Gemüse und Nüssen dazu Kokosreis (a,g,e,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Makkaroni Auflauf, Tomatensoße  (a,9,e,g,d)	<b>Suppen Küche</b> Art „Pichelsteiner Gemüse Eintopf“ mit Suppengemüse, Weißkraut, Kartoffeln ( auch vegan) (k,12)	<b>Fisch Küche</b> Gebackenes Fischfilet, Remouladensoße und Kartoffeln (a,d,e,f,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Geflügelbratwurst Sauerkraut und Kartoffeln (12,a,g,6,9,k)	<b>Suppenküche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch (a,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Geschmorte Truthahnkeule mit Möhren und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Suppen Küche</b> Kartoffelsuppe mit Suppengemüse (auch vegan)  (k,12,)	<b>Spreewald Küche</b> Fischfilet Wurzelgemüse Kräutersoße Kartoffeln (a,f,g,k)	<b>Italienische Küche</b> „Frittata“ Omelette mit Gartengemüse (a,d,g,k,m)	<b>Regionale Küche</b> Kräuterquark mit Kartoffeln Leinöl Blattsalat  (g,m)	<b>Regionale Küche</b> Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus  (1,12,g)	<b>Suppenküche</b> Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch  (a,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Gedünstete Truthahnkeule mit Möhren und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Spreewald Küche</b> Gurkentopf mit Dill Petersilienkartoffeln  (a,k,m)	<b>Urbane Küche</b> Gemüse- Kartoffelrösti mit Bärlauch und Feldsalat (9,12,a,k,m,i,)	<b>Orientalische 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> Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen  (a,k,m)	<b>Urbane Küche</b> Getreide- Gemüsebrätling mit Kürbisragout  (a,k,m)	<b>Urbane Küche</b> Pastinaken- Karottengemüse Kartoffelstampf und frische Kräuter (k,m,12)	<b>Gemüse Küche</b> Geschmorte Weißkohl mit Kartoffeln  (12)

**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. Eintopf auch ohne Fleisch möglich:** wir sagen ja, Gewürze und frische Kräuter können eine Alternative sein

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.

**3.Pastinaken:** Im 18. Jahrhundert gehörte die Pastinake zu den Grundnahrungsmitteln der Deutschen, doch nachdem die Kartoffel entdeckt wurde und nach Europa kam, verschwand sie weitgehend vom Speiseplan und geriet in Vergessenheit. Mittlerweile ist die Pastinake kein Geheimtip sondern wird von Gastronomen in jeglicher Form angeboten. Je nach Pflanzenteil wirkt die Pastinake etwas anders. Da die Wurzel am meisten verwendet wird, stellt sie zugleich Nahrungs- als auch Heilmittel dar. Sie regt den Appetit an, senkt den Cholesterinspiegel und fördert die Verdauung sowie die Nierentätigkeit. Sie wirkt außerdem leicht fiebersenkend und schmerzlindernd, kühlend und stärkt das Immunsystem. Die Blätter erhöhen die Harnmenge und beruhigen die Nerven, während die Früchte den Magen-Darm-Bereich entkrampfen und ebenfalls die Nieren anregen. Durch ihre ätherischen Öle hat die Pastinake zusätzlich antibakterielle Kräfte. Ihr Nährwert ist mit 60 kcal / 100 g ausgesprochen niedrig, gleichzeitig liefert die Pastinake viermal so viele Ballaststoffe wie Möhren und hat einen hohen Kaliumgehalt. Sie ist fettarm und hält viele weitere Mineralstoffe sowie wertvolle Aminosäuren bereit.