

Nr.1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	Amerikanische Küche Mississippi BBQ Drumsticks dazu Pommes Wedges, und Mais- Eisbergsalat (2,9,12,14,k)	Süddeutsche Küche Schupfnudeln mit Elsässer Sauerkraut dazu Sauerrahm (2,9,a,d,g,k)	Suppen Küche Linseneintopf mit Wurzelgemüse und Rauchfleisch (2,5,9,12,k)	Regionale Küche Hühnerfrikassee mit Möhren und Spargel dazu Reis (2,13,a,g,k)	Fisch Küche Gebratenes Seehechtfilet mit Rahm-Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln (2,5,9, a,f,g,)	Suppen Küche Brühnudeln mit Suppengemüse und Hähnchenfleisch (a,13,k,14)	Sonntags Küche Hähnchenkeule, Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln (5, a,g,k,e)
Essen II Leichte Vollkost	Süße Küche Hefeklöße mit Erdbeersoße (9,g)	Fisch Küche Gedämpftes Fischfilet mit Kräutersoße dazu Gemüsereis (a, f,g,k)	Italienische Küche Spinatlasagne mit Tomatensoße (9,a,g,k,m)	Suppen Küche Kartoffel- Cremesuppe mit Croutons (a,g,k)	Vital Küche Gedämpftes Gartengemüse mit Kräutersoße und gegrillten Kartoffeln (5, a,g,k)	Suppen Küche Brühnudeln mit Suppengemüse und Hähnchenfleisch (a,13,k,14)	Sonntags Küche Hähnchenkeule, Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln (5, a,g,k, e)
Essen III vegan	Urbane Küche Kürbisbolognese mit Spaghetti (a,k,m)	Urbane Küche Blumenkohl-bunte Möhren-Gemüse in Sojarahmsoße dazu Kartoffeln (2,5,9,a)	Urbane Küche Perlgraupenrisotto mit gerösteten Fenchelsamen und Rübchen (a, k, m)	Urbane Küche Grilltomate mit Quinoafüllung Paprikasoße und Blattsalate (9,k,m)	Urbane Küche Linsen-Kartoffel- Medaillon mit Lauch- Kirschtomaten- Gemüse (5,9,a,k,m,)	Urbane Küche Steckrüben- Kartoffelstampf mit frischen Kräutern, Rucola- Radicchio-Salat (5, m,k)	Suppen Küche Gemüseintopf mit Kartoffeln und Kräutern (5, k)

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 zusammengetragen, 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. Perlgraupen -Graupen, auch Gräupchen, Roll- oder Kochgerste genannt, ist ein Nahrungsmittel aus geschälten, polierten Gersten- oder Weizenkörnern von runder, halb- oder länglich-runder Form. Dadurch, dass **Graupen** geschält werden, enthalten sie nicht ganz so viele Nährstoffe wie Grünkern, jedoch liegen sie noch weit vor dem (weißen) **Reis**. So besitzen sie große Mengen an Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Zink. Zink ist für die Wundheilung und das Zellwachstum unersetzlich. Lange waren Graupen vergessen bzw. verachtet in den letzten Jahren wieder neu entdeckt und in der veganen & urbanen Küche oder auch in der Spitzengastronomie gefeiert.

2. Quinoa, auch Reismelde, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse. In den Anden ist sie seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Die Pflanzen sind anspruchslos und gedeihen bis in Höhen von 4200 m

Superfood Quinoa Glutenfrei Quinoa hat den Ruf, ein gesundes Superfood zu sein. Das überrascht nicht, denn im "Inka-Reis" stecken viele lebenswichtige Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine sowie Mineralien. Zudem besitzt Quinoa als einziges pflanzliches Lebensmittel alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Ein Blick auf die Nährwerte verrät, dass die kleinen Power-Körnchen auch ordentlich Energie geben. Sie sind nämlich voller komplexer Kohlenhydrate und eine richtige Eiweißquelle. **Gesunde Ernährung mit Quinoa**

Enthält dein Essensplan häufig Quinoa? Super! Denn die wertvollen Inhaltsstoffe können einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit haben. Wusstest du, dass ein regelmäßiger Quinoa-Konsum das Herz- und Kreislaufsystem stärken kann? Ebenso kann dein Immunsystem von den vielen Vitaminen, Eisen und Zink profitieren! Du siehst also: Die kleinen Körner können große Auswirkungen auf deine Gesundheit haben und sind alles andere als gesundheitsschädlich.

3. Urbane Küche: Als Urbane Küche interpretieren wir eine regionale Küche gesund und modern gekocht mit Zutaten von unseren Vorfahren (z.B. Rüben, Perlgraupen, Leinsamen oder eben Quinoa) und aus ernährungsphysiologischer Sicht interessant.

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.