

**Speisekarte vom 04.11.2024 bis 10.11.2024**

Nr.4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Suppen Küche</b> Erbseneintopf mit Kartoffeln, Suppengemüse und Schnippel Wurst (e, g, J, k)	<b>Fisch Küche</b> Matjessalat nach „Hausfrauenart“ mit Petersilienkartoffeln (2,9,12,a,d,f,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Kartoffelauflauf „Bauernfrühstück Art“ mit Gewürzgurke (2,9,12,d,g,k)	<b>Steierische Küche</b> Knusper-Hähnchenschnitzel Kartoffel-Gurkensalat mit gerösteten Kürbiskernen (2,9,a,d,e,g,k)	<b>Spanische Küche</b> Paella mit Gemüse und gegrillten Hähnchenfleisch und Fischfilet (12,13,14,j,k)	<b>Suppen Küche</b> Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln und Rindfleisch (k)	<b>Sonntagessen</b> Hähnchenbrust, Brokkoli Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Italienische Küche</b> Spaghetti mit Tomatensugo und Reibekäse (2,9,a,g,k)	<b>Süße Küche</b> Grießbrei mit Erdbeersoße (1,9,a,g)	<b>Suppen Küche</b> Möhreneintopf mit Kartoffeln und frischen Kräutern (Vegan) (k)	<b>Indische Küche</b> Leichtes Curry mit Gemüse und Jasminreis (9,a,e,k,m,g)	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet Kräutersoße mit Kaisergemüse und Kartoffeln (9,a,e,f,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln (auch vegan) (k)	<b>Sonntagessen</b> Hähnchenbrust, Brokkoli Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Mediterrane Küche</b> Paprikaschote mit Gemüsefüllung dazu Zartweizen-Oliven-Risotto (1,2,8,9,12,a,k,m)	<b>Steierische Küche</b> „Krautfleckerl“ geschmorter Weißkohl in Sojarahmsoße mit Bandnudeln (9,a,k,m)	<b>Ungarische Küche</b> Sojageschnetzeltes „Puszta“ mit Reis (2,9, a, k, m)	<b>Orientalische Küche</b> Falafel mit Ajvar-Dip Gemüsesalat und Fladenbrot (1,2,9,a,e,k,m)	<b>Marokkanische Küche</b> Tajine „Agadir“ mit Gemüse, Kichererbsen, Oliven und Grillkartoffeln (2,8,12,k)	<b>Vital Küche</b> Gemüseplatte mit Gemüse der Saison Kartoffeln (kam)	<b>Suppen Küche</b> Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln (2,9,a,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) Chinin haltig, 5) geschwefelt, 6) Phosphat, 8) geschwärzt, 9) mit Süßungsmittel, 12) Antioxidationsmittel, 13) Formfleisch, 14) mit Geschmacksverstärker

a) Gluten haltiges 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, Pantothensäure)**. 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.