

**Speisekarte vom 06.04.2026 bis 12.04.2026**

Nr.3	<b>Ostermontag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Indische Küche</b> Lammcurry mit Reis und Blattsalat (9,a,e,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Kartoffelrösti mit Joghurt-Kräuter Dip dazu Blattsalat (5,9, a ,d ,k ,g ,m )	<b>Marokkanisch Küche</b> Hähnchen "Marrakesch" mit Couscous (1,2,8,9, a, g, j, k)	<b>Regionale Küche</b> Gekochte Eier in Senfsoße dazu Kartoffelpüree ( 2,5,9,,a,d,e,g,k,m )	<b>Regionale Küche</b> Brathering mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln ( 2,5,9,12,a,f,g,k )	<b>Regionale Küche</b> Berliner Kartoffelsuppe mit Schnippelwurst ( 2,5,6,12,9,g,k,m )	<b>Sonntagsessen</b> Rinder- Schmorbraten mit Möhren und Kartoffeln ( 1,2,5,9,12,a,e,g,k )
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Indische Küche</b> Lammcurry mit Reis und Blattsalat (9,a,e,g,k)	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet auf Karottenstreifen mit Dillsoße und Kartoffeln (5, 9,a,e,f,g,k,m )	<b>Italienische Küche</b> Penne Rigate Rucola-Pesto und Reibekäse ( 12,9,a,g,k )	<b>Griechische Küche</b> „Moussaka“ Kartoffelauflauf mit Aubergine und Rinderhack (5,9,a,e,g,k)	<b>Regionale Küche</b> Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus ( 2,9,g )	<b>Regionale Küche</b> Berliner Kartoffelsuppe (vegan) (5, k )	<b>Sonntagsessen</b> Rinder- Schmorbraten mit Möhren und Kartoffeln ( 1,2,5,9,12,a,e,g,k )
Essen III <b>vegan</b>	<b>Regional Küche</b> Waldpilze in Sojarahmsoße mit Semmelknödel ( a,k,m )	<b>Indische Küche</b> Mildes Gemüsecurry mit Kichererbsen dazu Jasminreis ( 9,a,m )	<b>Suppen Küche</b> Suppe vom Hokaidokürbis mit Kokosmilch und Chili dazu Baguette ( 2,9,a,k,m,5 )	<b>Asia Küche</b> Gebratene Mie Nudeln mit Gemüse und Sojasprossen ( a ,k )	<b>Orientalische Küche</b> Falafel mit Ajvar-Dip, Gemüsesalat und Pitabrot (2,9, a, k, m,12)	<b>Mediterrane Küche</b> Bulgur- Pfanne mit frischem Gemüse dazu Soja- Curry Dip ( 9,a,k,m )	<b>Gemüse Küche</b> Gedämpftes Gartengemüse mit Petersiliensoße und Kartoffeln (5, 9,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.

**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.

**Inhaltsstoffe der Kichererbsen** bestehen etwa zu einem Fünftel aus Eiweiß und sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Mit über dreihundert Kilokalorien pro 100 Gramm (in getrocknetem Zustand) sind sie nicht gerade kalorienarm. Aber sie enthalten Vitamin A, B, C und E. Zudem sind sie reich an den beiden essenziellen Aminosäuren Lysin und Threonin, die der Körper zum Aufbau von Proteinen benötigt. Daneben weisen Kichererbsen Eisen, das Spurenelement Zink sowie Magnesium auf.

**Herkunft** Die Kichererbse ist eine sehr alte Kulturpflanze: Schon vor 8.000 bis 10.000 Jahren bauten sie Menschen im vorderen Orient an. In Deutschland kam sie etwa im 1. Jahrhundert nach Christus. Im Mittelalter war die Kichererbse in Deutschland als Nahrungsmittel und **Heilpflanze** bekannt.

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.