

Nr.1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Amerikanische Küche</b> Mississippi BBQ Drumsticks dazu Pommes Wedges, und Mais- Eisbergsalat ( 2,9,12,14,k )	<b>Süddeutsche Küche</b> Gnocchi- Spargelpfanne mit Kräuterpesto (2,9,a,g,k)	<b>Suppen Küche</b> Linseneintopf mit Wurzelgemüse und Rauchfleisch (2,5,9,12,k)	<b>Regionale Küche</b> Hühnerfrikassee mit Möhren und Spargel dazu Reis (2,13,a,g,k)	<b>Fisch Küche</b> Rotbarschfilet unter Zitronen- Knusperkruste mit Rahm-Gurkensalat und Petersilienkartoffeln (2,5,9, a,f,g,k )	<b>Suppen Küche</b> Brühnudeln mit Suppengemüse und Hähnchenfleisch ( a,13,k,14 )	<b>Sonntags Küche</b> Hähnchenkeule, Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln ( 5,a,g,k,e)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Süße Küche</b> Eierkuchen mit Apfelmus (2,9,12,a,d,g)	<b>Fisch Küche</b> Gedämpftes Fischfilet mit Kräutersoße dazu Gemüsereis (a, f,g,k)	<b>Italienische Küche</b> Spinatlasagne mit Tomatensoße (9,a,g,k,m)	<b>Suppen Küche</b> Kartoffel- Cremesuppe mit Croutons ( 5,a,g,k )	<b>Vital Küche</b> Gedämpftes Gartengemüse mit Kräutersoße und gegrillten Kartoffeln (5, a,g,k )	<b>Suppen Küche</b> Brühnudeln mit Suppengemüse und Hähnchenfleisch ( a,13,k,14 )	<b>Sonntags Küche</b> Hähnchenkeule, Pastinaken- Möhrengemüse und Kartoffeln ( 5,a,g,k, e )
Essen III <b>vegan</b>	<b>Urbane Küche</b> Kürbisbolognese mit Spaghetti ( a,k,m )	<b>Urbane Küche</b> „Kohlrabipiccata Art“ mit Bandnudeln und Tomatensoße (1,9,a,k,m)	<b>Urbane Küche</b> Perlgraupenrisotto mit gerösteten Fenchelsamen und Rübchen (a, k, m)	<b>Urbane Küche</b> Gebratene Grießschnitte auf Ratatouille-gemüse (9,m,a,k)	<b>Urbane Küche</b> Linsen-Kartoffel- Medaillon mit Lauch- Kirschtomaten- Gemüse (5,9,a,k,m,)	<b>Urbane Küche</b> Steckrüben- Kartoffelstampf mit frischen Kräutern, Rucola- Radicchio-Salat (5, m,k)	<b>Suppen Küche</b> 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 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. 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. Piccata:** Eine in der Italienischen Küche verwendete Garnitur, klassisch mit dünnen Kalbsfleischscheiben. Diese werden durch eine Masse aus Parmesan, Kräutern und Ei gezogen und gebraten. Durch die Parmesan-Ei-hülle bekommt das Kalbsfleisch, ähnlich wie bei einem Schnitzel, eine knusprige Hülle. In der Veganen Variante wie wir sie Ihnen präsentieren haben wir einen Kohlrabi statt dem Kalb gewählt und die Hülle Vegan hergestellt.

Unsere Neuinterpretation soll sie auch auf dem Veganen weg dahin führen, einen Eindruck der Italienischen Spezialitäten zu bekommen.

**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.