

Speisekarte vom 29.12.2025 bis 04.01.2026

Nr.4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	Winter Küche Grüner Bohneneintopf mit Kartoffeln und frischen Kräutern (a, k, e, g,5)	Fisch Küche Matjessalat nach „Hausfrauen Art“ mit Petersilienkartoffeln (2,5,9,12,a,d,f,g,k)	Regionale Küche Kartoffelauflauf „Bauernfrühstück Art“ mit Gewürzgurke (2,9,12, d, g, k,5)	Indische Küche Leichtes Curry mit Gemüse und Jasminreis (9,a,e,k,m,g)	Steierische Küche Knutper Hähnchenschnitzel Kartoffel-Gurkensalat mit gerösteten Kürbiskernen (2,5,9,12,a,d,e,g,k)	Suppen Küche Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln und Rindfleisch (5, k)	Sonntagsessen Hähnchenbrust Brokkoli Kartoffeln (5, a,e,g,k)
Essen II Leichte Vollkost	Italienische Küche Spaghetti mit Tomatensugo und Reibekäse (2,9,a,g,k)	Süße Küche Grießbrei mit Erdbeersoße (1,9,a,g)	Suppen Küche Möhreneintopf mit Kartoffeln und frischen Kräutern (Vegan) (k,5)	Indische Küche Leichtes Curry mit Gemüse und Jasminreis (9,a,e,k,m,g)	Fisch Küche Gedünstetes Fischfilet Kräutersoße mit Kaisergemüse und Kartoffeln (5, 9,a,e,f,g,k)	Suppen Küche Kohlrabi Eintopf mit Kartoffeln (auch vegan) (5, k)	Sonntagsessen Hähnchenbrust Brokkoli Kartoffeln (5, a,e,g,k)
Essen III vegan	Mediterrane Küche Paprikaschote mit Gemüse-Reisfüllung und Tomatensugo (1,2,9,12,k,m)	Steierische Küche „Krautfleckerl“ geschmorter Weißkohl in Sojrahm mit Bandnudeln (9,a,k,m)	Ungarische Küche Sojageschnetzeltes „Puszta“ mit Paprikagemüse und Reis (2,9,a,k,m)	Mexikanische Küche Gemüse Chili mit Soja-Joghurtdip und Baguette (1,2,9,a,k,m)	Marokkanische Küche Tajine „Agadir“ Gemüse, Kichererbsen, Oliven und Grillkartoffeln (2,8,12,k)	Vital Küche Gemüseplatte mit Gemüse der Saison mit Kartoffeln (5, k,m)	Suppen Küche 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) 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 Guest,

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 Guest, 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 Gemüse-Reisfüllung (vegan)

Das Korn wird mit **reinem** Wasserdampf schonend vorgegart, wodurch der **volle Nährwert** des Reises erhalten bleibt.

Kohlenhydrate: Reis 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: Reis ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. **Reis** enthält große Mengen an Vitaminen aus dem **B-Komplex (Vitamin B1, B6, Niacin, Pantothenensäure)**. 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 **Reis**, positiv auf den Körper auswirkt: Die Verdauung wird angeregt und beschleunigt. Ballaststoffe besitzen einen cholesterinsenkenden Effekt und können Herzinfarkten vorbeugend entgegenwirken

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.