

**Speisekarte vom 21.11.2022 bis 27.11.2022**

Nr.2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I <b>Vollkost</b>	<b>Suppen Küche</b> Soljanka mit Sauerrahm und Baguette  (9,6,13,e,g,k)	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet auf Basilikum-Risotto, Blattsalat (,6,,a,d,e,g,k)	<b>Italienische Küche</b> Spaghetti, Tomatensugo Reibekäse (a,g,k,m)	<b>Schwäbische Küche</b> Semmelknödel mit Pilzragout (5,a,g,d,h,k,)	<b>Fisch Küche</b> Rotbarschfilet mit Kartoffel- Kräuterkruste, Senf-Dillsoße Kartoffeln (a,e,f,g,k,m)	<b>Suppen Küche</b> Möhreneintopf mit Kartoffeln und Rindfleisch  (k)	<b>Sonntagsbraten</b> Putenbrust mit Gartengemüse und Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen II <b>Leichte Vollkost</b>	<b>Griechische Küche</b> Zitronenhähnchen in Bechamelsoße mit Reis  (a,e,g,k,m)	<b>Suppenküche</b> Bunter Karotteneintopf mit Kartoffeln und frischen Koriander (vegan)	<b>Süße Küche</b> Grießbrei mit Erdbeersoße  (1,a,g)	<b>Regionale Küche</b> Rührei mit Spinat und Kartoffeln  (a,g,k)	<b>Wiener Küche</b> Mohn- Topfenauflauf mit Apfelkompott  (9,5,d,g,)	<b>Suppen Küche</b> Möhreneintopf mit Kartoffeln und Rindfleisch  (k)	<b>Sonntagsbraten</b> Putenbrust mit Gartengemüse und Kartoffeln  (a,e,g,k)
Essen III <b>vegan</b>	<b>Süße Küche</b> Sächsische Quarkkeulchen Zucker & Zimt Pflaumenkompott (1,12,a,m)	<b>Bayrische Küche</b> Semmelknödel mit geschmortem Weißkraut  (a,k,m)	<b>Karibische Küche</b> Kreolische schwarze Bohnen mit Jasminreis  (a,k,m)	<b>Suppen Küche</b> Suppe vom Hokkaidokürbis mit Kokos & Chili dazu Baguette  (a,k,m)	<b>Mediterrane Küche</b> Grillgemüse und Fladenbrot  (8,a,k,m)	<b>Suppen Küche</b> Linsen- Currysuppe mit Kartoffeln und frischen Kräutern (m,k)	<b>Mediterrane Küche</b> Penne Rigate mit Tomatensugo und Basilikum  (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.

**1.Kreolischer Bohnentopf** mit schwarzen Bohnen, Paprika, Tomate, Tomatenmark, Lauch, Knoblauch, Kreuzkümmel, Lorbeer, Curry und viele weitere Gewürze. Schwarze Bohnen werden sehr lange gekocht. In der Karibik gehören Bohnen fast zu jedem Essen und auch in Europa haben Hülsenfrüchte eine lange Tradition, die wieder neu in der Gastronomie entdeckt wird.

Inhaltsstoffe und Nährwerte - Reich an Eiweiß und Ballaststoffen

Hülsenfrüchte sind grundsätzlich reich an Proteinen, und schwarze Bohnen machen da keine Ausnahme. Das **Protein** in schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt stark dem tierischen Eiweiß und kann somit eine vollwertige Eiweißquelle in einem ausgewogenen vegetarischen oder veganen Ernährungsplan sein. Wer sich also aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen vorwiegend oder rein pflanzlich ernähren will, findet in der schwarzen Bohne eine echte Alternative zu fleischlichen Nahrungsmitteln.

Aber nicht nur das pflanzliche Eiweiß macht Bohnen so wertvoll. Sie enthalten außerdem **Kohlenhydrate** oder **Saccharide** in großen Mengen, Verbindungen also, die auf natürliche Weise die Funktionen des Magen-Darm-Trakts regulieren. Neben Vitaminen der **A- und B-Gruppen** enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente: Calcium, Phosphor, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium sowie

gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die tun der Gesundheit gut und können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken, wie zahlreiche Studien belegen.

Nicht zu unterschätzen ist die **antioxidative Wirkung** der schwarzen Bohne. Antioxidantien binden die schädlichen "freien Radikale". Von 12 untersuchten gängigen Sorten getrockneter Bohnen haben schwarze Bohnen mit Abstand die größte antioxidative Wirkung. Dafür verantwortlich ist das in den Bohnenenthaltene **Flavonoid** .

**2.Sächsische Quarkkeulchen vegan** mit Kartoffeln, Sojajoghurt, Rosinen, Zucker, Kartoffelstärke, Zitronenabrieb( unbehandelt)natürliches Vanillearoma

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.