

**Speisekarte vom 04.10.2021 – 10.10.2021**

4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	<b>Suppen Küche</b> Linseneintopf mit Rauchfleisch, Wurzelgemüse und Kartoffeln  (2,5,9,g,h,k)*	<b>Regionale Küche</b> Matjesfilet in Hausfrauensoße mit Petersilienkartoffeln  (2,5,7,a,d,g,h)	<b>Mediterrane Küche</b> Zypriotisches Schweinefleisch mit grünen Feigen dazu Ofenkartoffeln und Blattsalat  (2,9)*	<b>Regionale Küche</b> Hähnchenbrust mit Brokkoli- Blumenkohlgemüse ,Kartoffelstampf  (5,7,a,g,k)*	<b>Regionale Küche</b> Überbackener Blumenkohl mit Bechamelsoße Semmelbrösel und Petersilienkartoffeln 5,7,a,g,h)k*	<b>Suppen Küche</b> Brünnudeln mit Suppengemüse Hähnchenfleisch  (a,d,k)*	<b>Regionale Küche</b> Kasselerbraten mit Sauerkraut und Kartoffeln  (a,g,h,k)*
Essen II Leichte Vollkost	<b>Regionale Küche</b> Gegrillte Hähnchenkeule mit Soße ,Möhren und Kartoffeln  (5,7,a,g,h,k,)*	<b>Regionale Küche</b> Möhreneintopf mit Brokkoli, Kartoffeln und Rauchfleisch  (5,2,h,k)*	<b>Regionale Küche</b> Grießbrei mit Erdbeersoße  (7,9,a,g)*	<b>Regionale Küche</b> Hähnchenbrust mit Brokkoli und Blumenkohl, Kartoffelstampf  (5,7,a,g,k,h)*	<b>Fisch Küche</b> Gedünstetes Fischfilet mit Kaisergemüse, Kräutersoße und Kartoffeln (5,7,a,f,g,h,k)	<b>Suppen Küche</b> Brünnudeln mit Suppengemüse, Hähnchenfleisch  (a,d,k)*	<b>Regionale Küche</b> Kasselerbraten Wachsbohnen und Kartoffeln (a,g,h,k)*
Essen III vegan	<b>Mediterrane Küche</b> Paprikaschote mit Gemüsefüllung dazu Zartweizen- Oliven Risotto (a,m)	<b>Regionale Küche</b> Kartoffel-Spinat Auflauf  (a,m,5,h,k)*	<b>Ungarische Küche</b> Sojageschnetztes "Puszta" mit Paprikagemüse und Reis  (2,9,a,k,m)*	<b>Steierische Küche</b> „Kräutfleckerl“ geschmortes Weißkraut mit Bandnudeln  (a,m,k)	<b>Regionale Küche</b> Überbackener Blumenkohl mit Semmelbrösel und Petersilienkartoffeln  (5,g,a,m)*	<b>Suppen Küche</b> Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln  (a,k,m)*	<b>Vital Küche</b> Gemüseplatte mit Gemüse der Saison Kartoffeln  (5,h,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, 7) mit Milcheiweiß, 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, Sellerie l)Erdnüsse, m)Sojabohnen, n) Weichtiere \*Dieses Gericht kann als passierte Kost bestellt werden

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. Zypriotisches Schweinefleisch:** Geschmorte Fleischwürfel karamellisiert durch Malz und Feigen, herzhaft durch Lauch und mediterrane Gewürze.

**2. 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, Pantothersäure)**. 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: Das Sättigungsgefühl wird verstärkt, da Ballaststoffe im Magen aufquellen. 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.