

Speisekarte vom 11.10.21 – 17.10.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	Regionale Küche Gekochte Eier, Senfsoße, Blattsalat und Kartoffeln (a,7,d,e)*	Steierische Küche Serviettenknödel mit Spitzkohl, Speck und Feldsalat (2,5,7,a,g,h)	Suppen Küche Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln (2,5,9,h)	Indische Küche Hähnchenspieß Madras mit Couscous, Salat Curry-Ingwer- Jogurtdip (5,7,a,e,g,k)	Regionale Küche Hackbraten mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln (5,7,a,g,h)k*	Suppen Küche Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse Geflügelwürstchen (5,4,a,d,k)*	Regionale Küche Geschmorte Schweinekugel mit Karotten Kartoffeln (5,7,9,a,g,h,k)*
Essen II Leichte Vollkost	Regionale Küche Kräuterquark mit Kartoffeln und Blattsalat (5,7,g,h)*	Mediterrane Küche Italienisches Tomatenfleisch von der Pute mit Makkaroni (1,5,2,a,h,k)*	Spreewald Küche Fischfilet mit Wurzelgemüse, Kräutersoße, Kartoffeln und Salat (7,9,a,g)*	Italienische Küche Nudeln Penne Regate mit Tomatensugo und Rucola (5,7,a,g,k,h)*	Regionale Küche Gegrillte Hähnchenbrust mit Pastinaken und Kartoffelpüree (5,7,a,f,g,h,k)*	Suppen Küche Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse Geflügelwürstchen (5,4,a,d,k)*	Regionale Küche Geschmorte Schweinekugel mit Karotten Kartoffeln (5,7,9,a,g,h,k)*
Essen III vegan	Mediterrane Küche Gebackene Zucchini mit Getreidefüllung dazu Pfannengemüse (1,2,a,m)	Mallorquinische Küche Gemüseintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen (a,m,5,h,k)	Spreewald Küche Gurkentopf mit Dill und Petersilienkartoffeln (2,5,9,a,h,k,m)*	Indische Küche Gemüsecurry mit Jasminreis (a,m,k)*	Asiatische Küche Glasnudeln, Mungosprossen und Lauch (5,a,m)	Suppen Küche Gemüseintopf mit Kartoffeln und frischen Kräutern (5,4,a,k,m)*	Italienische Küche Penne Regate , Tomaten- Champignon- Ragout (5,a,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, k) 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.Hähnchenspieß Madras: Hähnchenfleischbällchen gefüllt mit Fruchtiger Füllung in Knusperpanade

2. Couscous, Cous Cous oder Kuskus ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Die Grundlage besteht aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse. Couscous: nahrhafter Mineralstofflieferant

In der Küche bieten die gelben Körnchen eine Alternative zu Teigwaren, Reis und Kartoffeln. Der Nähr- und Mineralstoff-Gehalt von Couscous ähnelt dem von Nudeln. Hundert Gramm gegarter Couscous enthält rund 150 Kalorien, bringt etwa 28 Gramm Kohlenhydrate und rund fünf Gramm Eiweiß auf den Teller. Mit seinen 134 Milligramm Kalium pro Hundert-Gramm-Portion kann Couscous es zwar nicht mit Obst, Nüssen oder Vollkornbrot aufnehmen. Doch für die Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff für Nerven, Herz und Muskeln kann es in Kombination mit frischem Gemüse einen wichtigen Beitrag leisten. Dazu kommen rund 30 Milligramm Magnesium pro hundert Gramm und B-Vitamine.

3.Mungosprossen: Nährwerte –. Mungobohnen entwickeln sich während ihrer Keimung zu einem wahren Vitalstoffkraftwerk. Sie bestehen zu 25% aus Eiweiß(darunter Lysin), 60% Kohlenhydrate und wenig Fett. Zudem enthalten sie die Vitamine B1, B2, Niacin, A, B12, C und E und Mineralien wie Phosphor, Kalium, sowie Eisen, Magnesium und Kalzium

3.Glasnudeln werden nur aus Stärke und Wasser hergestellt. Die Stärke für Glasnudeln kann von Erbsen, Mais und Mungobohnen stammen. Aus den nierenförmigen Samen der Mungobohnen wird mit einer Trocken- und Nassmahltechnik der klebfähige, süß schmeckende Grundstoff gewonnen und mit Wasser vermischt. Glasnudeln aus Mungobohnenstärke bestehen nach Packungsangaben aus ca. 88 % Kohlenhydraten und 2,5 % Ballaststoffen und enthalten kein Salz, kein Fett und kein Eiweiß.

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.