

Speisekarte vom 16.01.2023 – 22.01.2023

Nr.5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Essen I Vollkost	Thai Küche Curry „Bangkok“ mit Gemüse und Nüssen dazu Kokosreis (a,g,e,k,m)	Regionale Küche Makkaroni Auflauf, Tomatensoße (a,9,e,g,d)	Suppen Küche Art „Pichelsteiner Gemüse Eintopf“ mit Suppengemüse, Weißkraut, Kartoffeln (auch vegan) (k,12)	Fisch Küche Gebackenes Fischfilet, Remouladensoße und Kartoffeln (a,d,e,f,g,k)	Regionale Küche Geflügelbratwurst Sauerkraut und Kartoffeln (12,a,g,6,9,k)	Suppenküche Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch (a,g,k)	Regionale Küche Geschmorte Truthahnkeule mit Möhren und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen II Leichte Vollkost	Suppen Küche Kartoffelsuppe mit Suppengemüse (auch vegan) (k,12,)	Spreewald Küche Fischfilet Wurzelgemüse Kräutersoße Kartoffeln (a,f,g,k)	Italienische Küche „Frittata“ Omelette mit Gartengemüse (a,d,g,k,m)	Regionale Küche Kräuterquark mit Kartoffeln Leinöl Blattsalat (g,m)	Regionale Küche Milchreis mit Zucker & Zimt Apfelmus (1,12,a,g)	Suppenküche Eintopf von der Steckrübe mit Kartoffeln Rindfleisch (a,g,k)	Regionale Küche Gedünstete Truthahnkeule mit Möhren und Kartoffeln (a,e,g,k)
Essen III vegan	Spreewald Küche Gurkentopf mit Dill Petersilienkartoffeln (a,k,m)	Urbane Küche BBQ Grünkohl- Kartoffel Burger mit Krautsalat (9,12,a,k,m,i,)	Orientalische Küche Gegrillte Aubergine gefüllt mit Couscous Nüssen und frischer Petersilie dazu Ajvar-Dip (12,a,e,j,k,L,m)	Mallorquinische Küche Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen (a,k,m)	Urbane Küche Spinat- Vollkornknödel mit Kürbisragout (a,k,m)	Urbane Küche Gebackene Pastinaken, Kartoffelstampf und frische Kräuter (k,m,12)	Gemüse Küche Geschmorter Weißkohl mit Kartoffeln (12)

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.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

2.Grünkohl ist ein unglaublich gesundes und hochbasisches Gemüse. Er liefert viel Calcium, Eisen, Vitamin K und Vitamin C plus eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe. Sein hochwertiges Protein sorgt ferner dafür, dass er immer wieder als Alternative zu tierischem Eiweiß empfohlen wird. Medizinische Studien zeigen außerdem, was die Menschen in der Antike längst wussten: Grünkohl ist ein heilendes Lebensmittel!

3. Eintopf auch ohne Fleisch möglich: wir sagen ja, Gewürze und frische Kräuter können eine Alternative sein

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.