

Speisekarte vom 26.07.2021 – 01.08.2021

| 1 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------------------------|--|---|--|---|---|---|---|
| Essen I Vollkost | Regionale Küche Hühnerfrikassee mit Möhren und Spargel dazu Reis (7,g,k,1,2,m,k,a)* | Spreewald Küche Gebratenes Seehechtfilet mit Dillsoße mit Kartoffeln und Gurkensalat (5,h,g,a,7) | Regionale Küche Geschmorte Paprikaschote mit Rindfleischfüllung und Kartoffeln (2,7,e,g,a,5,h) | Fisch Küche Brathering mit Krautsalat und Bratkartoffeln (2,5,h,k) | Regionale Küche Kasselerbraten mit Sauerkraut und Kartoffeln (2,5,h,9) | Suppen Küche Brühnudeln mit Hähnchenfleisch , Suppengemüse und Kartoffeln (a,13,d,k)* | Sonntagsbraten Hähnchenbrust, Gartengemüse und Kartoffeln (a,5,h,7,g)* |
| Essen II Leichte Vollkost | Regionale Küche Hühnerfrikassee mit Möhren und Spargel dazu Reis (7,g,k,1,2,m,k,a)* | Italienische Küche Ravioli mit Spinatfüllung, Tomatensoße und Reibekäse (7,g,a,k,d)* | Regionale Küche Kräuterquark mit Kartoffeln und Blattsalat (5,h,7,g) | Orientalische Küche Hähnchenspieß mit Curry-Fruchtdip, Bulgur und Blattsalat (1,13,a,2,9) | Vital Küche Gedämpftes Gartengemüse mit dreierlei Kräutersoße, und Minikartoffeln (7,g,a,5,h)* | Suppen Küche Brühnudeln mit Hähnchenfleisch , Suppengemüse und Kartoffeln (a,13,d,k)* | Sonntagsbraten Hähnchenbrust, Gartengemüse und Kartoffeln (a,5,h,7,g)* |
| Essen III vegan | Regionale Küche Kartoffelpuffer mit Apfelmus (5,2,h) | Urbane Küche Perlgraupenrisotto mit gerösteten Fenchelsamen und Rübchen (m) | Urbane Küche Linsen- Kartoffelmedaillon mit Kürbisgemüse (5,a,h) | Grüne Küche Salatteller „Kreta“ mit Tomate, Gurke, Grillgemüse Paprika, Oliven, Mais Blattsalate (1,2) | Urbane Küche Grilltomate mit Qinoafüllung, Paprikasoße und Salat (a,m) | Suppen Küche „Minestrone“ Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln (a,h)* | Italienische Küche Reispfanne frisches Gemüse und Kräuter-Pesto (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.

Quinoa, auch Reismelde, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse. In den Anden ist sie seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Die Pflanzen sind anspruchslos und gedeihen bis in Höhen von 4200 m

Superfood Quinoa Glutenfrei

Quinoa hat den Ruf, ein gesundes Superfood zu sein. Das überrascht nicht, denn im "Inka-Reis" stecken viele lebenswichtige Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine sowie Mineralien. Zudem besitzt Quinoa als einziges pflanzliches Lebensmittel alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Ein Blick auf die Nährwerte verrät, dass die kleinen Power-Körnchen auch ordentlich Energie geben. Sie sind nämlich voller komplexer Kohlenhydrate und eine richtige Eiweißquelle.

Gesunde Ernährung mit Quinoa

Enthält dein Essensplan häufig Quinoa? Super! Denn die wertvollen Inhaltsstoffe können einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit haben. Wusstest du, dass ein regelmäßiger Quinoa-Konsum das Herz- und Kreislaufsystem stärken kann? Ebenso kann dein Immunsystem von den vielen Vitaminen, Eisen und Zink profitieren! Du siehst also: Die kleinen Körner können große Auswirkungen auf deine Gesundheit haben und sind alles andere als gesundheitsschädlich.

Urbane Küche: Als Urbane Küche interpretieren wir eine regionale Küche gesund und modern gekocht mit Zutaten von unseren Vorfahren (z.B. Rüben, Perlgraupen, Leinsamen oder eben Quinoa) und aus ernährungsphysiologischer Sicht interessant.

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.

