

**apetito**  
Initiative

Den Tisch  
gemeinsam  
**bunter**  
denken!

**Heute**  
mehr für  
**morgen**  
tun!

**apetito**

# KLIMAFREUNDLICHER SPEISEPLAN\* DEN TISCH BUNTER DENKEN

Unser Musterspeiseplan für die Mittagsverpflegung berücksichtigt die Empfehlungen einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegung. Er orientiert sich an dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 10/2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

**Der 4-Wochen-Speiseplan von apetito erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):**

- Einsatz von Fleisch:
  - > Max. 2-3x pro Woche Fleisch oder Wurst
  - > Einsatz von Rindfleisch: max. 1x innerhalb von 4 Wochen
- Einsatz von Fisch aus bestandserhaltender Fischerei: max. 1x pro Woche
- Einsatz von verzehrfertigen Fleischalternativen (z. B. vegetarisches Schnitzel auf Sojabasis): max. 1x pro Woche
- Einsatz von Reis: max. 1x innerhalb von 2 Wochen
- Einsatz von Bio-Komponenten: mind. 2x pro Woche
- Einsatz von vegetarischen Menüs: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Menüs: mind. 2 Verpflegungstage pro Woche
- Kein Einsatz von vollfetten Milchprodukten als Dessert

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Bioprodukte sind deutlich auf dem Speiseplan gekennzeichnet.

**Haben Sie  
noch Fragen?**  
Wir beraten  
Sie gerne!

**Unser Tipp:** Orientieren Sie sich bei der saisonalen Ausrichtung Ihres Speiseplans an frei verfügbare Saisonkalender.

Unser Team der  
Ernährungsberatung  
erreichen Sie unter:  
[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)

\* Ein Speiseplan kann durch geringe Veränderungen in der Speiseplangestaltung positive Effekte in Richtung Klimafreundlichkeit erzielen. Mit dem Austausch bestimmter Lebensmittel durch klimaschonendere Alternativen kann ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Es sollten vermehrt pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan eingeplant werden, da diese allgemein weniger Treibhausgas-Emissionen verursachen. Der Einsatz von Fleisch (v. a. Rind) sollte hingegen reduziert werden.

## Montag



Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße dazu Petersilienkartoffeln  
Obst der Saison \*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Dienstag



Schweinegulasch "Jäger Art" dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

G, G1, Ei

## Mittwoch



Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Donnerstag



Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße an cremigem Spinat und Salzkartoffeln  
Obst der Saison \*

G, G1, Fi, M, Me, La, S

## Freitag



Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten- Sellerie- Karotten- und Zwiebelstückchen  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*

G, G1, S

## Samstag



Vegetarischer Möhren-eintopf mit feinen Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen \*

## Sonntag



Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikage-müse und würzigen Kräuterkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

Guten   
Appetit

## Montag



Gebratene Hähnchenfiletstücke in Parmesan-Soße mit buntem Möhrengemüse und Nudeln  
Salat der Saison mit Essig/öl Dressing \*



G, G1, M, Me, La

## Dienstag



Vegetarisches Kartoffelgulasch mit Paprika und Bohnen  
Vollkornbrötchen \*

S

## Mittwoch



Hähnchenfilets "Gärtnerin Art" in Sahnesoße mit Gemüseeinlage dazu Langkornreis  
Obst der Saison \*



G, G1, M, Me, La, S

## Donnerstag



Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

G, G1, Ei, M, Me, La, S

## Freitag



Seelachs in Kräutermarinade (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln



Fi

Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

## Samstag



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe  
Vollkornbrötchen \*  
Obst der Saison \*

## Sonntag



Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*



G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Guten   
Appetit

## Montag



Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



G, G1, M, Me, La, S, Sn

## Dienstag



Südländische Gemüse-Nudelpfanne "vegetarisch" mit Tomaten und Paprika  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst der Saison \*

G, G1

## Mittwoch



Lachsfilet in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreis-Kombination  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



G, G1, Fi, M, Me, La, S

## Donnerstag



Zwei gerollte Palatschinken mit Gemüsefüllung in einer gekräuterten Tomaten-Frischkäsesoße  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*

G, G1, Ei, (Sb), M, Me, La, (Sf)

## Freitag



Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Samstag



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf  
Vollkornbrötchen \*  
Obst der Saison der Saison \*

S

## Sonntag



Rahmgeschnetztes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



G, G1, M, Me, La, S

Guten   
Appetit

## Montag



Gemüsesuppe Minestrone "italienischer Art" mit Muschelnudeln  
Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert  
Vollkornbrötchen \*

G, G1, S

## Dienstag



Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen "naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Mittwoch



Hähnchenfilets in cremiger Zwiebel-Soße mit Brokkoli-Gemüse und Spiralnudeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*

G, G1, M, Me, La

## Donnerstag



Pflanzlicher Hackbraten aus Sonnenblumenprotein in brauner Cremesoße mit Kaisergemüse und Kräuterspätzle  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*

G, G1, Ei, S, Sn

## Freitag



Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
Obst der Saison \*

G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

## Samstag



Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen \*  
Obst der Saison \*

## Sonntag



Schweinegeschnetzeltes in einer Café-de-Paris-Soße dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleinen Kartoffelrösti  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*








M, Me, La, Sn

Guten Appetit

# ALLERGENKENNZEICHNUNG MIT KÜRZEL

G	Gluten namentlich:
G <sub>1</sub>	Weizen
G <sub>2</sub>	Roggen
G <sub>3</sub>	Gerste
G <sub>4</sub>	Hafer
G <sub>5</sub>	Dinkel-Weizen
G <sub>6</sub>	Khorasan-Weizen
K	Krebstiere
Ei	Eier
Fi	Fische
E	Erdnüsse
Sb	Soja
M	Milch (einschließlich Laktose)
Me	Milcheiweiß
La	Laktose
Sf	Schalenfrüchte namentlich:
Sf <sub>1</sub>	Mandeln
Sf <sub>2</sub>	Haselnüsse
Sf <sub>3</sub>	Walnüsse
Sf <sub>4</sub>	Kaschunüsse
Sf <sub>5</sub>	Pecanüsse
Sf <sub>6</sub>	Paranüsse
Sf <sub>7</sub>	Pistazien
Sf <sub>8</sub>	Macadamia-/Queenslandnüsse
S	Sellerie
Sn	Senf
Se	Sesam
Sd	Schwefeloxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
Lp	Lupinen
W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von ...

## Erklärung der Symbole

	mit Alkohol
	mit Zutaten vom Fisch
	mit Zutaten vom Geflügel
	mit Zutaten vom Rind
	mit Zutaten vom Schwein
	vegetarisch
	vegan

Artikel mit Sternchen (\*) enthalten keine Angaben auf dem Speiseplan.  
Allergen-Informationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.