

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 nachhaltigeren Verpflegung. Er orientiert sich an den aktuellen DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 6-Wochen-Speiseplan von apetito erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):

- Einsatz von Fleisch:
 - > Max. 2-3x pro Woche Fleisch oder Wurst
 - > Einsatz von Rindfleisch: max. 2x innerhalb von 6 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. 3x 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 verfügbaren Saisonkalendern.

Unser Team der
Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
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.

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

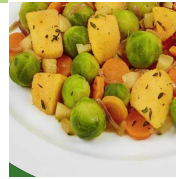
Montag



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO)
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

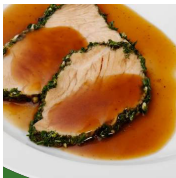
G, G1, M, Me, La, S

Dienstag




Herzhafte Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Möhren Apfel- und Zwiebelwürfeln
Salat der Saison *
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

Mittwoch



Putenbraten im Kräutermantel in vollmundiger Soße
Erbsen
Spätzle (BIO)

 S, G, G1, Ei

Donnerstag



Pumpkin Pasta
Trivellinudeln in Butternut-Kürbissoße mit Rucola Kürbiskernen und Quinoa verfeinert
Salat der Saison *

G, G1, Sn

Freitag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Salzkartoffeln
Salat der Saison *

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

Samstag



Kartoffel-Möhren-Eintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

S, G, G1, G3, G4, (E), (Sf)

Sonntag



Zarter Sonntagsbraten vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Rosenkohl
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison *

  S, Sn

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

Montag



Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüsesoße mit Erbsen Möhren und Champignons
Erbsen
Naturreis Fairtrade (BIO)
Obst der Saison *

G, G1, Sb

Dienstag



Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf mit Rindfleisch
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *



G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



Linsen-Bolognese (BIO)
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *

G, G1

Donnerstag

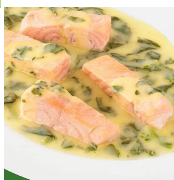


Hähnchenfilets in einer Tomaten-Balsamico-Soße
Grüner Gemüse mix "naturell"
Polenta aus Maisgrieß (BIO) mit Sahne verfeinert
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



M, Me, La

Freitag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"
Salzkartoffeln
Salat der Saison *



Fi, M, Me, La

Samstag



Süßkartoffeleintopf mit Kichererbsen und Spinat
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



G, G1, G3, G4, (E), (Sf)

Sonntag



Sauerrahmgulasch vom Schwein
Fingermöhren "naturell"
Kartoffeln mit Schale
Obst der Saison *



G, G1, M, Me, La, S

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

Montag



Kartoffel-Spinat-Pfanne
mit Kürbiswürfeln und
Kürbiskernen
Salat der Saison *

Dienstag



Quark-Grieß-Auflauf mit
Pfirsichen
Sauerkirschkompott
(BIO)
Salat der Saison *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Mittwoch



Putengeschnetzeltes in
Rahmsoße
Blumenkohl "naturell"
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *



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

Donnerstag



Gnocchi ai funghi mit
Champignons und Pfif-
ferlingen verfeinert mit
Romanesco
Salat der Saison *

G, G1, M, Me, La,
S

Freitag



Alaska-Seelachs (aus
nachhaltiger Fischwirt-
schaft) mit Rahmgemüse
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *



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

Samstag



Vegetarische Linsensup-
pe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

S, G, G1, G3, G4,
(E), (Sf)

Sonntag



Rahmschnitzel "Natur"
vom Schwein in köstli-
cher Rahmsoße
Romanesco "naturell"
Salzkartoffeln
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *



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

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

Montag



Kartoffelpfanne "vegetarisch"
Kräuterquark (20%) *
Salat der Saison *

Dienstag



Schweinegulasch "Hausfrauen Art"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

S, G, G1

Mittwoch



Maisgekrönte Süßkartoffel-Taler
Süßkartoffel-Gemüse-Bratlinge mit Ananas und Kürbiskernen in cremiger Maissoße
Blumenkohl-Brokkoli "naturell"



Donnerstag



Nudel-Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

G, G1, M, Me, La, S

Freitag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße
Blattspinat gehackt mit Sahne (BIO)
Petersilienkartoffeln



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

Samstag



Gemüseerbseneintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

M, Me, La, S, G, G1, G3, G4, (E), (Sf)

Sonntag



Rahmgeschnetztes vom Schwein mit Majoran abgeschmeckt
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



G, G1, M, Me, La

Guten Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

Montag



Vegetarischer Rösti mit Erbsen und Möhren (BIO)
Grüner Gemüsemix "naturell"
Kartoffeln mit Schale
Kräuterquark (20%) *

M, Me, La

Dienstag



Nudelpfanne "Tomate Total"
Salat der Saison *

G, G1, M, Me, (Sn)

Mittwoch



Kartoffel-Quark-Ecke
Blattspinat gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *

Ei, M, Me, La, G, G1

Donnerstag

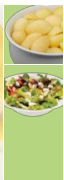


Bami Goreng mit Huhnfleisch
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *



G, G1, Ei, Sb

Freitag



Alaska-Seelachshappen in cremiger Buttersoße aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Salzkartoffeln
Salat der Saison *



G, G1, Fi, M, Me, La

Samstag



Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

S, G, G1, G3, G4, (E), (Sf)

Sonntag



Schweinebraten "Bayerische Art" in Soße
Bayrisch Kraut
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



G, G3, Ei, S, Sn, G1

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Senioren

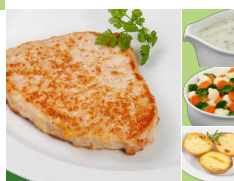
Montag



Herzhafter Michel
Brotauflauf mit Brokkoli
Tomate und Zwiebeln mit Käse
überbacken
Salat der Saison *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Dienstag



Schweinesteak "natur"
Sauerrahmsoße mit
Kräutern (BIO)
Kaisergemüse "naturell"
Halbe Backkartoffel

G, G1, M,
Me, La, S

Mittwoch



Erbсен-Power Cevapcici
aus Erbsenprotein
Helle Cremesoße vegan
Djuvec-Reis Gemüse-Curry-
Reis
Salat der Saison *

Sb, Sn

Donnerstag



Putengulasch in klassi-
scher Soße
Spinat-Knödel (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

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

Freitag



Feines Lachsfilet "Doria"
(aus verantwortungsvol-
ler Aquakultur) in Sauer-
rahmsoße
Brokkoli "naturell"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *

Fi, M, Me,
La, G, G1

Samstag



Vegetarischer Pastina-
ken-Kürbiseintopf
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

G, G1, G3, G4,
(E), (Sf)

Sonntag



Rinderroulade "Haus-
frauen Art" in herzhafter
Soße
Apfelrotkohl
Petersilienkartoffeln
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *








S, Sn

Guten 
Appetit

ALLERGENKENNZEICHNUNG MIT KÜRZEL

G	Gluten namentlich:
G ₁	Weizen
G ₂	Roggen
G ₃	Gerste
G ₄	Hafer
G ₅	Dinkel-Weizen
G ₆	Khorasan-Weizen
K	Krebstiere
Ei	Eier
Fi	Fische
E	Erdnüsse
Sb	Soja
M	Milch (einschließlich Laktose)
Me	Milcheiweiß
La	Laktose
Sf	Schalenfrüchte namentlich:
Sf ₁	Mandeln
Sf ₂	Haselnüsse
Sf ₃	Walnüsse
Sf ₄	Kaschunüsse
Sf ₅	Pecanüsse
Sf ₆	Paranüsse
Sf ₇	Pistazien
Sf ₈	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.