

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 dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 4-Wochen-Speiseplan von apetito erfüllt folgende Kriterien (5 Verpflegungstage):

- Einsatz von Fleisch:
 - > Max. 1-2x 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 Komponenten: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Komponenten: mind. 1 Verpflegungstag 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 Unternehmen

Montag



Kräuter-Krustenbraten vom Schwein in rustikaler Soße
Brokkoli "naturell"
Petersilienkartoffeln



G, G1

Dienstag



"Volles Korn" Dinkel-Gemüse-Pfanne "Mediterrane Art"
Helle Cremesoße vegan
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

G, G5, Sb

Mittwoch



Vegetarische Rote-Linsensuppe (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Donnerstag



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

G, G1, Sb

Freitag



Nudel-Auflauf mit Thunfisch-Tomaten-Soße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Salat der Saison *



G, G1, G4, Ei, Fi, S

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Unternehmen

Montag



Veggie-Schnitzel auf Weizenbasis ^{G, G1}
Grüne Bohnen "naturell"
Pommes (BIO)
Obst der Saison *

Dienstag



Herzhafter Michel ^{G, G1, Ei, M, Me, La}
Brotauflauf mit Brokkoli
Tomate und Zwiebeln mit Käse überbacken
Salat der Saison *

Mittwoch



Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



^{G, G1, M, Me, La, G3, G4, (E), (Sf)}

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art" ^{Fi, M, Me, La, G, G1}
Möhren (BIO)
Penne (BIO)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



^{Fi, M, Me, La, G, G1}

Freitag



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

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Unternehmen

Montag



Erbisenliebliche grüne
Herzen aus Erbsen in
Mehrsaatenpanade
Gemüse-Quinoa-Pfanne
(BIO) mit Fairtrade Quinoa
Kräuterquark (20%) *
Salat der Saison *

G, G1

Dienstag



Alaska-Seelachshappen
in cremiger Buttersoße
aus nachhaltiger Fisch-
wirtschaft
Grüner Gemüsemix "na-
turell"
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *



G, G1, Fi,
M, Me, La

Mittwoch



Vegetarische Bolognese
"Thai Art"
Vollkornspiralnudeln
Salat der Saison *
Obst der Saison *

G, G1, Sb

Donnerstag



Kartoffel-Steckrüben-
Gratin mit Apfelwürfeln
und Vollkorncrumble
Salat der Saison *
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *

G, G1, G2, G3, M,
Me, La, S

Freitag



Hähnchenrahmgulasch
in einer Geflügelsoße
Kaisergemüse "naturell"
Halbe Backkartoffel
Obst der Saison *



M, Me, La,
S, Sn

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Unternehmen

Montag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Stampfkartoffeln
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



S, Sn, M,
Me, La

Dienstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

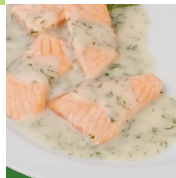
Mittwoch



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

G, G1, Sn

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße
Naturreis Fairtrade (BIO)
Salat der Saison *



Fi, M, Me,
La, S

Freitag



Kartoffel-Endivien-Puffer
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Gemüse "Leipziger Allerlei"
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *








Ei, M, Me, G, G1,
Lä, S

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.