

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 Werkstätten

Montag



Zarter Sonntagsbraten vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Rosenkohl
Petersilienkartoffeln



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

Penne (BIO)

Salat der Saison *

Obst der Saison *

G, G1, Sb

Freitag



Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit einer Marinade "Mediterrane Art"

Gebratenes Paprikagemüse

Stampfkartoffeln

Fisch, Sb, M, Me, La

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Werkstätten

Montag



Veggie-Schnitzel auf Weizenbasis ^{G, G1}
Grüne Bohnen "naturell"
Wellenschnittpommes
Ketchup *
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 ^{G, G1, M, Me, La, G3, G4, (E), (Sf)}
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



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) *



Freitag



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

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Werkstätten

Montag



Erbsenliebliche grüne
Herzen aus Erbsen in
Mehrsaatenpanade
Gemüse-Quinoa-Pfanne
(BIO) mit Fairtrade Qui-
noa
Sauerrahmsoße mit
Kräutern (BIO)
Salat der Saison *

G, G1, M, Me, La,
S

Dienstag



Alaska-Seelachshappen
in cremiger Buttersoße
aus nachhaltiger Fisch-
wirtschaft
Grüner Mix Brokkoli-Erb-
se "Natur" (BIO)
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"
Salzkartoffeln (BIO)
Obst der Saison *

M, Me, La,
S, Sn

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Werkstätten

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)

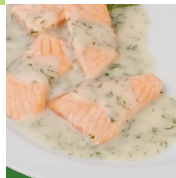
Mittwoch



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

G, G1, Sn

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesauce
 Langkornreis Fairtrade (BIO)
 Salat der Saison *



Fi, M, Me,
 La, S

Freitag



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







Ei, M, Me, G, G1,
 La, 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 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.