

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 in Kitas (Stand 2023) und für die Verpflegung in Schulen (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. 1x 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. 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 Kitas und Schulen

Montag



Hähnchenfilets "Gärtnerin Art"
Stampfkartoffeln
Salat der Saison *



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Mittwoch



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



G, G1, G4,
Ei, Fi, S

Donnerstag



Vegetarischer Rösti mit Erbsen und Möhren (BIO)
Kohlrabi-Karotten-Gemüse
Salzkartoffeln (BIO)



M, Me, La

Freitag



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

G, G1, M, Me

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Kitas und Schulen

Montag



Lachs-Bolognese
Lachswürfelchen (aus
verantwortungsvoller
Aquakultur) in Tomatensoße
Spaghetti
Blumenkohl "Natur"
(BIO)

 Fi, G, G1

Dienstag



Vegetarisches mildes
Curry mit Gemüse (BIO)
Naturreis Fairtrade (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

Mittwoch



Buchstabennudeltopf
mit Huhnfleisch
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *

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

Donnerstag




Teddynudeln in heller
Soße mit Erbsen
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *
Obst der Saison *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Freitag



Eieromelette "Natur"
Grüne Bohnen "naturell"
Helle Cremesoße vegan
Salzkartoffeln (BIO)

 Ei, M, Me,
La, Sb

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Kitas und Schulen

Montag



Bunte Meereswelt
geformte Portionen aus
Alaska-Seelachs (aus
nachhaltiger Fischwirtschaft)
paniert

Blattspinat gehackt mit
Sahne (BIO)

Stampfkartoffeln
Obst der Saison *



G, G1, (Ei),
Fi, (M),
(Me), (La),
(Sn), M,
Me, La

Dienstag

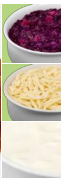


Grüne Bohnen-Eintopf
mit Rindfleisch
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Mittwoch



**Veggie-Gulasch "new
classic"** aus Soja und
Weizen in cremiger Soße
Apfelrotkohl
Spätzle

Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *

G, G1, Ei, Sb

Donnerstag



Vegetarischer Rösti
(Brokkoli)

Gemüsesoße aus Pasti-
nake Kürbis und Möhren
Salzkartoffeln (BIO)

Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Freitag



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

G, G1, Sn

Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Kitas und Schulen

Montag



Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)
Erbsen
Stampfkartoffeln
Kräuterquark (20%) *
Obst der Saison *

Ei, M, Me, La

Dienstag



Hähnchenrahmgulasch in einer Geflügelsoße
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
Bunter Gemüserais
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



M, Me, La, S, Sn

Mittwoch



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

G, G1

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"
Kohlrabiwürfel "naturell" (BIO)
Salzkartoffeln (BIO)



Fi, M, Me, La, S

Freitag



Vegetarische Kartoffelsuppe
Vollkornbrötchen
Salat der Saison *







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

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.