

**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](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.

# Klimafreundlicher Speiseplan für Werkstätten

## Montag



Zarter Sonntagsbraten  
vom Schwein in einer  
köstlichen Bratensoße  
Rosenkohl  
Petersilienkartoffeln



S, Sn

## 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-Lin-  
sensuppe (BIO)  
Vollkornbrötchen  
Obst der Saison \*

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

## Donnerstag



Veggie-Frikassee "Früh-  
lings Art" Gesnnetztes  
(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 Fischwirt-  
schaft) mit einer Marina-  
de "Mediterrane Art"  
Gebratenes Paprikage-  
müse  
Stampfkartoffeln



Fi, Sb, M,  
Me, La

Guten  
Appetit

# Klimafreundlicher Speiseplan für Werkstätten

## Montag



Veggie-Currywurst auf Soja- und Weizenbasis in Tomatensoße  
Erbsen  
Wellenschnittpommes  
Obst der Saison \*

G, G1, Ei, Sb, Sn

## Dienstag



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

G, G1, Ei, M, Me, La

## Mittwoch

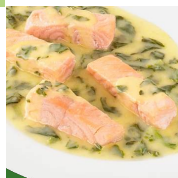


Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem  
Vollkornbrötchen  
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) \*



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

## Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"  
Möhren (BIO)  
Penne (BIO)  
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) \*



Fi, M, Me, La, G, G1

## Freitag



Gnocchi ai funghi mit Champignons und Pfifferlingen verfeinert mit Romanesco  
Salat der Saison \*  
Obst der Saison \*

G, G1, M, Me, La, S

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



Zarter Buntbarsch in  
vollmundiger Butter-  
Kräuter-Soße mit Kapern  
verfeinert  
Grüner Mix Brokkoli-Erb-  
se "Natur" (BIO)  
Stampfkartoffeln  
Obst der Saison \*

Fi, (E), M,  
Me, La, Sf,  
Sf1, Sn

## 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



Putenbraten im Kräuter-  
mantel in vollmundiger  
Soße  
Kaisergemüse "naturell"  
Salzkartoffeln (BIO)  
Obst der Saison \*

Fi, S

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)

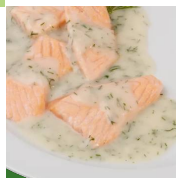
## Mittwoch



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

G, G1, Sn

## Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße  
Langkornreis 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,  
La, S

Guten  
Appetit

# ALLERGENKENNZEICHNUNG MIT KÜRZEL

|                 |                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| G               | Gluten<br>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<br>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 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.