

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



Huhnfleisch in Kräutersoße (BIO)
Stampfkartoffeln
Salat der Saison *



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



Linseneintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Mittwoch



Nuggets vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Zitronen-Kräutersoße
Kaisergemüse "naturell"
Penne (BIO)
Obst der Saison *



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

Donnerstag



Gemüse-Kartoffel-Rösti (BIO)
Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße
Stampfkartoffeln



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



Vegetarische Bolognese
Spaghetti aus Hartweizengrieß
Salat der Saison *

G, G1, S

Dienstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße
Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur" (BIO)
Naturreis (BIO) Fairtrade
Obst der Saison *

F, M, Me, La, S

Mittwoch



Hähnchen "Fresh Kick" in feiner Joghurtsoße
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
Röstkartoffeln
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

G, G1, M, Me, La

Donnerstag



Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

G, G1, Ei, M, Me, La

Freitag



Omelette "Natur" (BIO)
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln

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

Guten
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Kitas und Schulen

Montag



Panierte Fischstäbchen
(aus nachhaltiger Fisch-
wirtschaft)
Blattspinat gehackt (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *



G, G1, Fi, M,
Me, La

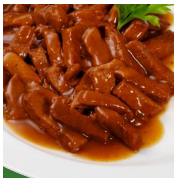
Dienstag



Erbseneintopf "vegeta-
risch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Mittwoch



Rindergeschnetzeltes in
Bratensoße
Apfelrotkohl
Spätzle (BIO)
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *



Sn, G, G1, Ei

Donnerstag



Vegetarischer Rösti
(Brokkoli)
Gemüsesoße aus Pasti-
nake Kürbis und Möhren
Salzkartoffeln (BIO)
Salat der Saison *

G, G1, Ei, M, Me,
La, G4

Freitag



Schneckenudeln in To-
matensoße
Salat der Saison *

G, G1, S

Guten
Appetit

Klimafreundlicher Speiseplan für Kitas und Schulen

Montag



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

Ei, M, Me, La

Dienstag



Putengulasch in klassischer Geflügelsoße
Brokkoli
Bunter Gemüserais
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

M, Me, La, S

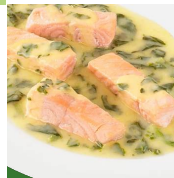
Mittwoch



Linsen-Bolognese (BIO)
Penne (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

G, G1

Donnerstag



Lachsfiletstücke in Soße nach "Florentiner Art"
Karottenscheiben "naturell"
Salzkartoffeln (BIO)

Fi, M, Me, La

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.