

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 nachhaltigen Verpflegung. Er orientiert sich an dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 10/2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 4-Wochen-Speiseplan von apetito erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):

- Einsatz von Fleisch:
 - > Max. 2-3x 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. 2 Verpflegungstage 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 verfügbare Saisonkalender.

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 Musterspeiseplan für Essen auf Rädern

Montag



Feines Gemüseragout
aus Möhren grünen Bohnen
Blumenkohl und Brokkoli in
Sauerrahmsoße mit
Salzkartoffeln



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag

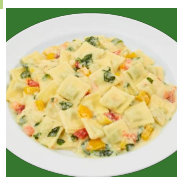


Penne-Nudeln mit vege-
tarischer Bolognese aus
Weizenprotein mit To-
maten- Sellerie- Karotten-
und Zwiebelstückchen
Salat der Saison mit Es-
sig/Öl Dressing *



G, G1, G3, S

Mittwoch



Gefüllte Gemüseravioli
in einer Limetten-
Rahmsoße
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *
Obst der Saison *



G, G1, Ei, M,
Me, La

Donnerstag

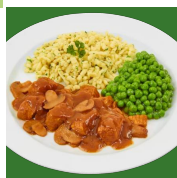


Gedünstetes Lachsfilet
(aus verantwortungsvol-
ler Aquakultur) in Gur-
ken-Rahmsoße dazu
Rahmspinat und Salzkartoffeln
Obst der Saison *



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

Freitag



Schweinegulasch "Jäger
Art" in brauner Soße mit
Pilzen dazu Erbsen in
Soße und Kräuterspätzle
Naturjoghurt mit Früch-
ten der Saison *



G, G1, Ei

Samstag



Vegetarischer Möhren-
eintopf mit feinen Kar-
toffelwürfeln
Vollkornbrötchen *



Sonntag



Zarte Hähnchenbrust
auf buntem Paprikage-
müse und würzigen
Kräuterkartoffeln
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *
Naturjoghurt mit Früch-
ten der Saison *



Guten
Appetit

Klimafreundlicher Musterspeiseplan für Essen auf Rädern

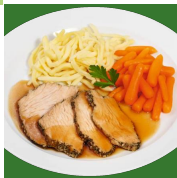
Montag



Südländische Gemüse-Nudelpfanne "vegetarisch" mit Tomaten und Paprika
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing *

 G, G1

Dienstag



Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle
Obst der Saison *

 G, G1, Ei, S

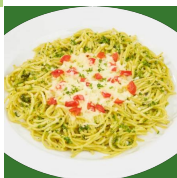
Mittwoch



Rinderbraten in dunkler Bratensoße mit Kohlrabi-Erbesen-Gemüse in cremiger Soße dazu Salzkartoffeln
Salat der Saison mit Joghurtdressing *

 G, G1, M, Me, La, S, Sn

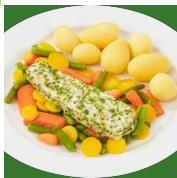
Donnerstag



Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur
Salat der Saison mit Joghurtdressing *
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *

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

Freitag



Seelachs in Kräutermarinade (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *

 Fi

Samstag



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe
Vollkornbrötchen *



Sonntag



Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen "naturell" und Langkornreis
Obst der Saison *



Guten 
Appetit

Klimafreundlicher Musterspeiseplan für Essen auf Rädern

Montag



Klassischer Hühnersuppentopf mit Möhren
Erbsen Pastinaken und Nudeln
Vollkornbrötchen *
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *



G,
G1, Ei

Dienstag



Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur
Obst der Saison *



Mittwoch



Lachsfilet in feiner Buttersoße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *



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

Donnerstag

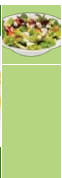


Trivellinudeln mit grünem Gemüse mix aus Brokkoli Romanesco und Erbsen in Joghurtsoße
Salat der Saison mit Joghurtdressing *



G, G1, M,
Me, La

Freitag

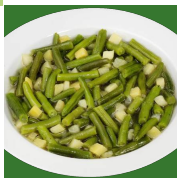


Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing *



G, G1, Ei, M,
Me, La

Samstag



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf
Vollkornbrötchen *
Obst der Saison der Saison *



Sonntag



Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse "Leipziger Allerlei" und Spätzle
Salat *
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *



G, G1, Ei, S

Guten
Appetit

Klimafreundlicher Musterspeiseplan für Essen auf Rädern

Montag



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage aus Brokkoli Möhren und Blumenkohl dazu Salzkartoffeln
Salat der Saison mit Essig/Öl-Dressing *



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

Dienstag

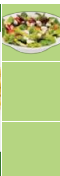


Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *



G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln (Brokkoli Möhre Erbse)
Salat der Saison mit Joghurtdressing *



G, G1, M, Me, La

Donnerstag



Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing *



S

Freitag



Spätzlepfanne mit Rüben-gemüse Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln garniert mit Käse
Salat der Saison mit Joghurtdressing *
Obst der Saison *



G, G1, Ei, M, Me

Samstag



Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln
Vollkornbrötchen *
Obst der Saison *



Sonntag



Schweinebraten "Alt-deutsche Art" mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten der Saison *



M, Me, La, S, Sn

Guten 
Appetit

ALLERGENKENNZEICHNUNG MIT KÜRZEL

G	Gluten namentlich:	Erklärung der Symbole
G ₁	Weizen	 mit Alkohol
G ₂	Roggen	 mit Zutaten vom Fisch
G ₃	Gerste	 mit Zutaten vom Geflügel
G ₄	Hafer	 mit Zutaten vom Rind
G ₅	Dinkel-Weizen	 mit Zutaten vom Schwein
G ₆	Khorasan-Weizen	 vegetarisch
K	Krebstiere	 vegan
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 ...	

Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben auf dem Speiseplan.
Allergen-Informationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.