

apetito 
**Den Tisch
gemeinsam
grüner
denken!**

**Heute
mal weniger
Fleisch?**



apetito 

Klimafreundlicher Speiseplan

Den Tisch grüner decken

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 2022) und für die Verpflegung in Schulen (Stand 2022) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 4-Wochen-Speiseplan 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 bestandserhaltener Fischerei: 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.

Unser Tipp: Orientieren Sie sich bei der saisonalen Ausrichtung Ihres Speiseplans an frei verfügbare Saisonkalender.

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:

ernaehrung@apetito.de



Tagesgericht

Montag



Hähnchenfleisch in heller Soße
Frühlingspüree
Rohkost der Saison*



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



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

Mittwoch



Alaska-Seelachsschnitte
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in feiner Zitronen-Kräuterrahmsoße
Kaisergemüse "naturell"
Penne (BIO)
Obst der Saison*



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

Donnerstag



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



M, Me, La

Freitag



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



G, G1, M,
Me

Guten
Appetit!

Tagesgericht

Montag

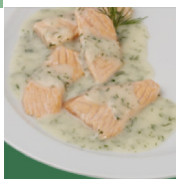


Vegetarische Bolognese
Spaghetti
Rohkost der Saison*



G,
G1,
G3, S

Dienstag



Lachsfiletstücke | (aus
verantwortungsvoller
Aquakultur) in Dill-
cremesoße

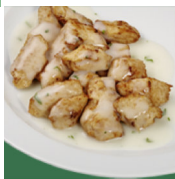
Grüner Gemüsemix "na-
turell"

Naturreis (Bio), Fairtrade
Obst der Saison*



Fi, M, Me,
La, S

Mittwoch



Hähnchenfilets "Fresh
kick" in heller Soße
Möhrenscheiben "Natur"
(BIO)
Röstkartoffeln
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe)*



G, G1, M,
Me, La

Donnerstag



Ravioli in heller Soße mit
Erbsen (BIO)

Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing*

Obst der Saison*



G, G1, Ei, M,
Me, La

Freitag



Omelette "Natur" (BIO)
Helle Cremesoße (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln



Ei, M, Me,
La

Guten
Appetit!

Tagesgericht

Montag



Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)



G, G1, Fi, M, Me, La

Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison*

Dienstag

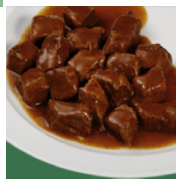


Erbsensuppe "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



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

Mittwoch



Herzhaftes Rindergulasch

Apfelrotkohl
Spätzle (BIO)

Naturjoghurt (1,5%) mit Früchten der Saison*



S, Sn, G, G1, Ei

Donnerstag



Vegetarischer Röstli (Brokkoli)

Gemüsesoße | aus Pastinake, Kürbis und Möhren

Salzkartoffeln (BIO)

Rohkost der Saison*



G, G1, Ei, M, Me, La

Freitag



Herznudel "heißgeliebt" | gefüllte Nudel in Herzform mit Gemüse-Bolognese und Mozzarella-Kugeln

Salat der Saison mit Joghurtdressing*

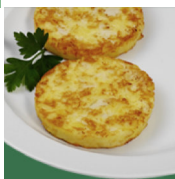


G, G1, Ei, M, Me, La, S

Guten Appetit!

Tagesgericht

Montag

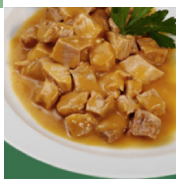


Vegetarischer Röstli (Blumenkohl)
Erbsen
Stampfkartoffeln
Kräuterquark (20%)*
Obst der Saison*



Ei, M, Me, La

Dienstag



Klassisches Putengulasch
Brokkoli "naturell"
Bunter Gemüsereis
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*



Mittwoch



Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison*
Obst der Saison*



G, G1

Donnerstag



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



Fi, M, Me, La

Freitag



Vegetarische Kartoffelsuppe
Vollkornbrötchen
Rohkost der Saison*



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

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	Schwefeldioxid 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.