

**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](mailto:ernaehrung@apetito.de)



## Tagesgericht

### Montag



Hähnchenfleisch in Soße  
Frühlingspüree  
Rohkost 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 mit Joghurtdressing\*  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten der Saison\*



G, G1, M,  
Me

Guten  
Appetit!

## Tagesgericht

### Montag

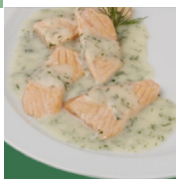


Vegetarische Bolognese  
Spaghetti aus Hartweizengrieß  
Rohkost der Saison\*



G,  
G1,  
G3, S

### Dienstag



Lachsfiletstücke; (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dill-cremesoße

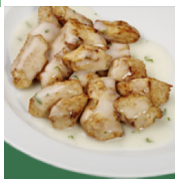
Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur" (BIO)

Naturreis (BIO), Fairtrade Obst der Saison\*



Fi, 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 mit Joghurtdressing\*

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!



## Tagesgericht

### Montag



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



G, G1, Fi, M,  
Me, La

### Dienstag

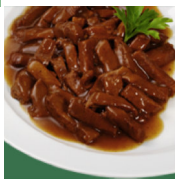


Erseneintopf "vegeta-  
risch"  
Vollkornbrötchen  
Obst der Saison\*



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

### Mittwoch



Rindergeschmortes; in  
Bratensoße  
Apfelrotkohl  
Spätzle (BIO)  
Naturjoghurt (1,5%) mit  
Früchten der Saison\*



Sn, G, G1, Ei

### Donnerstag

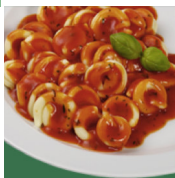


Vegetarischer Röstli  
(Brokkoli)  
Gemüsesoße | aus Pasti-  
nake, Kürbis und Möhre  
Salzkartoffeln (BIO)  
Rohkost der Saison\*



G, G1, Ei, M,  
Me, La

### Freitag



Schneckenudeln in To-  
matensoße  
Salat der Saison mit Jo-  
ghurtdressing\*



G,  
G1, S

Guten  
Appetit!

## Tagesgericht

### Montag

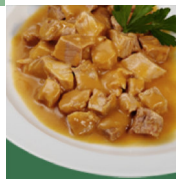


Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)  
Erbsen "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Kräuterquark (20%)\*  
Obst der Saison\*



Ei, M, Me, La

### Dienstag



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



M, Me, La, S

### Mittwoch

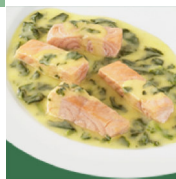


Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini  
Penne (BIO)  
Salat der Saison\*  
Obst der Saison\*



G, G1

### Donnerstag



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



Fi, M, Me, La

### Freitag



Vegetarische Kartoffelsuppe  
Vollkornbrötchen  
Rohkost der Saison\*



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

Guten Appetit!

# Allergenkennzeichnung mit Kürzel

|                 |                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------|
| G               | Gluten                                                 |
|                 | 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                                         |
|                 | 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              | Schwefeldioxid und Sulfite<br>(>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.