

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 mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 2022) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 6 Wochen-Speiseplan erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):

- Einsatz von Fleisch:
 - Max. 2-3x pro Woche Fleisch oder Wurst
 - Einsatz von Rindfleisch: max. 2x innerhalb von 6 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. 3x pro Woche
- Einsatz von vegetarischen Komponenten: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Komponenten: mind. 2 Verpflegungstage 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



Montag



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO)
Salat der Saison*
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten der Saison*

G, G1, M, Me, La, S

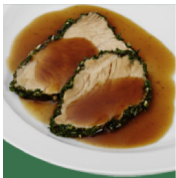
Dienstag



Veggie-Geschnetzeltes à la Italia
Langkornreis
Salat*
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*

G, G1, G4

Mittwoch



Putenbraten in einem Kräutermantel; in vollmundiger Soße
Erbsen
Spätzle (BIO)

G, G1, S, Ei

Donnerstag



Rigatoni "Salvia"; Feine Rigatoni in einer fruchtigen Tomatensoße mit mediterranem Gemüse und Salbei, köstlich abgeschmeckt
Salat der Saison*

G, G1, S

Freitag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Salzkartoffeln
Salat der Saison mit Joghurtdressing*

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

Samstag



Kartoffel-Möhren-Eintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*

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

Sonntag

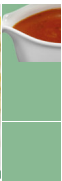


Zarter Sonntagsbraten vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Rosenkohl
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison*

S, Sn

Guten Appetit!

Montag



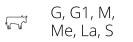
Nudel-Gemüse-Pfanne
Tomatensoße "Napoli Art"
Salat der Saison*
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten der Saison*



Dienstag



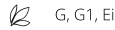
Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf
Salat der Saison mit Joghurtdressing*



Mittwoch



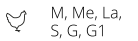
Feinschmecker Reibekuchen
Apfelmarmelade
Salat der Saison mit Joghurtdressing*



Donnerstag



Hähnchenfilets | in cremiger Käse-Lauch-Soße
Buntes Gemüse "naturrell"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*



Freitag



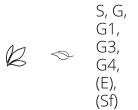
Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) | in Soße nach "Florentiner Art"
Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Salzkartoffeln



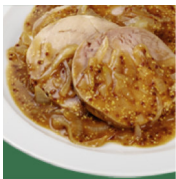
Samstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



Sonntag



Deftiger Spießbraten | vom Schwein in einer raffinierten Zwiebel-Senf-Soße
Fingermöhren "naturrell"
Pommes (BIO)
Obst der Saison*



Guten Appetit!

Montag



"Veggie meets classic";
vegetarischer Gemüse-
braten in einer Pilzsoße
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln



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

Dienstag

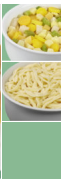


Milchreis
Apfel-Erdbeer-Kompott
(BIO)
Salat der Saison*



M, Me, La

Mittwoch



Putengeschnetzeltes; in
Rahmsoße
Marktgemüse "naturell"
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe)*



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

Donnerstag

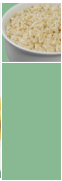


Nudel-Brokkoli-Auflauf
"vegetarisch"
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing*



G, G1, M,
Me

Freitag



Milde Gemüse-Curry-
Fisch-Pfanne; aus nach-
haltiger Fischwirtschaft
Naturreis (Bio), Fairtrade
Salat der Saison*



Fi, M, Me,
La, Sn

Samstag

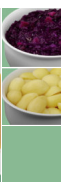


Erbsensuppe "vegeta-
risch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



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

Sonntag



Rahmschnitzel "Natur"
vom Schwein in köstli-
cher Rahmsoße
Apfelrotkohl
Salzkartoffeln
Naturjoghurt (1,5 %) mit
Früchten der Saison*



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

Guten
Appetit!

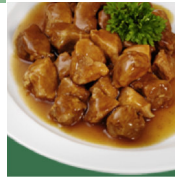
Montag



Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini
Bunte Farfallennudeln
Salat der Saison*
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten der Saison*

G, G1

Dienstag



Schweinegulasch "Hausfrauen Art"
Gemüse "Leipziger Allerlei"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Obst der Saison*

S, G, G1

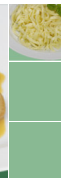
Mittwoch



Erbsenliebliche | grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade
Bulgur-Gemüse-Pfanne
Helle Cremesoße (BIO)
Salat der Saison*

G, G1, Sn, M, Me, La

Donnerstag



Filettöpfchen (Schweine- und Putenmedaillons) in Feinschmeckersoße
Bandnudeln mit Ei
Salat der Saison mit Joghurtdressing*

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

Freitag



Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dill-cremesoße
Kaisergemüse "naturell"
Stampfkartoffeln

Fi, M, Me, La, S

Samstag



Süßkartoffeleintopf mit Kichererbsen und Spinat
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*

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

Sonntag



Geschnetztes vom Rind in Soße (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Kartoffelklöße
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*

M, Me, La, S, Ei

Guten Appetit!

Montag



"Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus Kohlrabi und Pastinake in knuspriger Haferflocken-Panade



G, G1, G4, M, Me, La

Feines Erbsenpüree
Kartoffeln mit Schale
Kräuterquark (20 %)*

Dienstag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne

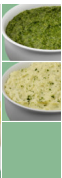
Salat der Saison*

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



G, G1, (E), Sb

Mittwoch



Eieromelette "Natur" | Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison*



Ei, M, Me, La, G, G1

Donnerstag



Rustikale Heimatpfanne | Kartoffel-Gemüsepfanne mit Hähnchenschnitzeltem in Bratensoße

Salat der Saison*



G, G1, M, Me, La, S

Freitag



Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in feiner Zitronen-Kräuterrahmsoße



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

Salzkartoffeln
Salat der Saison*

Samstag



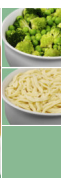
Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf "vegetarisch"

Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



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

Sonntag



Schweinebraten "Bayerische Art" in Soße

Grüner Gemüsemix "naturell"

Spätzle (BIO)

Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*



G, G3, Ei, S, G1

Guten Appetit!

Montag



Penne in Käsesoße (BIO)
Salat der Saison*
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*

G, G1, M, Me, La, S

Dienstag



Schweinerückensteak "Natur"
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Erbsen und Möhren "naturell"
Halbe Backkartoffel

G, G1, M, Me, La, S

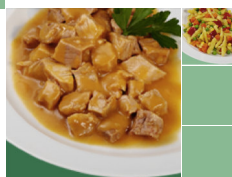
Mittwoch



"Aubergini" | gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping
Naturreis (Bio), Fairtrade
Salat der Saison*

(E), M, Me, Sf, Sf1

Donnerstag



Klassisches Putengulasch
Spätzle-Gemüse-Pfanne (BIO)
Salat der Saison mit Joghurtdressing*
Obst der Saison*

G, G1, Ei, S

Freitag



Lachsfilet in Senf-Buttersoße; (aus verantwortungsvoller Aquakultur)
Brokkoli "naturell"
Stampfkartoffeln

G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

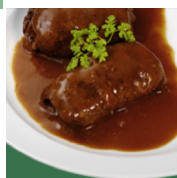
Samstag



Vegetarischer Pastinaken-Kürbiseintopf
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*

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

Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Petersilienkartoffeln
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten der Saison*

G, G1, S, Sn

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 ...



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