

apetito 
**Den Tisch
gemeinsam
grüner
denken!**

**Heute
mal weniger
Fleisch?**



Klimafreundlicher Speiseplan

Den Tisch grüner decken

Unser Musterspeiseplan für die Mittagsverpflegung berücksichtigt die Empfehlungen einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Verpflegung. Er orientiert sich an dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben (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. 1-2x 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?

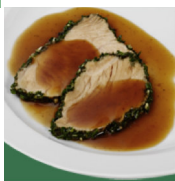
Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:

ernaehrung@apetito.de



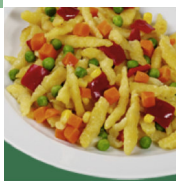
Montag



Putenbraten in einem Kräutermantel; in vollmundiger Soße
Kaisergemüse "naturell"
Halbe Backkartoffel
Obst der Saison*

 G, G1, S

Dienstag



Spätzle-Gemüse-Pfanne (BIO)
Salat der Saison*
Naturjoghurt (1,5%) mit Früchten der Saison*

 G, G1, Ei, S

Mittwoch



Erbsensuppe "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*

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

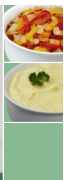
Donnerstag



Veggie-Geschnetzeltes à la Italia
Grüne Bohnen "naturell"
Salzkartoffeln (BIO)

  G, G1, G4

Freitag



Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit einer Marinade "Mediterrane Art"
Gebratenes Paprikagemüse
Stampfkartoffeln (BIO)

 Fi, Sb, M, Me, La

Guten Appetit!

Montag



Weizen-Currywurst Veggie-Style
Pommes (BIO)
Salat der Saison mit Joghurtdressing*



G, G1, Ei, (E), Sb, Sn

Dienstag

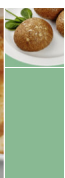


Tortelloni-Gratin "Tomate"
Salat der Saison mit Joghurtdressing*



G, G1, Ei, M, Me, La

Mittwoch

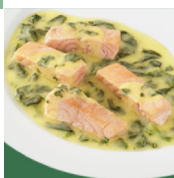


Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*



G, G1, M, Me, La, G3, G4, (E), (Sf)

Donnerstag

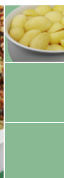


Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) | in Soße nach "Florentiner Art"
Fingermöhren "naturell"
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison*



Fi, M, Me, La

Freitag



"Aubergini" | gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping
Salzkartoffeln (BIO)
Salat der Saison mit Joghurtdressing*
Obst*



(E), M, Me, Sf, Sf1

Guten Appetit!

Montag



ErbseNLiebLinge | grüne Herzen aus Erbsen in Mehrrsaatenpanade
Lockerer Couscous mit buntem Gemüse
"Sour-Cream"-Dip | aus Creme auf Haferbasis mit Knoblauch und Petersilie 3
Salat der Saison*

  G, G1, Sb, G4, S

Dienstag



Dorschfilets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senfsoße
Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln (BIO)
Obst der Saison*

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

Mittwoch



Vegetarische Thai-Bolognese
Vollkornspiralnudeln
Salat der Saison*
Obst der Saison*

  G, G1, Sb

Donnerstag



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO)
Salat der Saison mit Joghurtdressing*

 G, G1, M, Me, La, S

Freitag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Salzkartoffeln (BIO)

 G, G1, S, Sn

Guten Appetit!

Montag



Zarter Sonntagsbraten | vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Sauerkraut (ohne Speck)
Kartoffelklöße
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe)*



S, Sn,
Ei, M,
Me,
La

Dienstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison*



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

Mittwoch

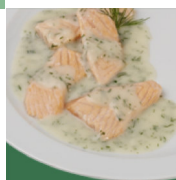


Kritharaki-Gemüse-Pfanne "griechischer Art" | Nudelreis mit Gemüse griechisch abgeschmeckt
Salat der Saison*



G, G1, M,
Me, La

Donnerstag



Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dill-cremesoße
Möhren (BIO)
Naturreis (Bio), Fairtrade



Fi, M, Me,
La, S

Freitag



"Vit"-Schnitzel | Gemüseschnitzel aus Kohlrabi und Pastinake in knuspriger Haferflocken-Panade
Buttergemüse
Salzkartoffeln (BIO)
"Sour-Cream"-Dip | aus Creme auf Haferbasis mit Knoblauch und Petersilie³
Naturjoghurt (1,5%) mit Früchten der Saison*



G, G1, G4,
M, Me, La, S

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.