

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 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
Grüne Bohnen "naturell"
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison*

G, G1, S

Dienstag



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

G, G1, Ei, S

Mittwoch



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

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

Donnerstag



Veggie-Geschnetzeltes à la Italia
Spiralnudeln
Salat der Saison*

G, G1, G4

Freitag



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

Fi, Sb, M, Me, La

Guten Appetit!

Montag



Hühnerfrikassee "Frühlings Art"
Langkornreis (BIO)
Salat der Saison*



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



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

G, G1, S

Mittwoch



Gemüseerbseneintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*

G, G1, M, Me, La,
S, 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
Salat der Saison*
Obst der Saison*

(E), M, Me, Sf, Sf1

Guten
Appetit!

Montag



Erbsenliebliche | grüne Herzen aus Erbsen in Mehrsaatenpanade
Bulgur-Gemüse-Pfanne
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Salat der Saison*

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

Dienstag



Dorschfilets (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senfsoße
Erbsen
Stampfkartoffeln
Obst der Saison*

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

Mittwoch



Vegetarische Bolognese "Thai Art"
Penne (BIO)
Salat der Saison*
Obst der Saison*

G, G1, Sb

Donnerstag



Sommergemüse-Eintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Salat der Saison*
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*

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

Freitag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Salzkartoffeln

G, G1, S, Sn

Guten Appetit!

Montag



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

S, Sn

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*
Obst der Saison*

G, G1, M, Me, La

Donnerstag



Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße
Langkornreis (BIO)
Salat der Saison*

Fi, M, Me, La, S

Freitag



Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Gemüse "Leipziger Allerlei"
Salzkartoffeln
Joghurt mit Früchten (1,5%)*

Ei, M, Me, La, G, G1, 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	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.