

**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 2023) und für die Verpflegung in Schulen (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 4-Wochen-Speiseplan von apetito 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: max. 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)



## Montag



Hähnchenfleisch in heller Soße  
Frühlingspüree  
Salat der Saison \*



G, G1, M,  
Me, La, S

## Dienstag



Vegetarische Linsensuppe  
Vollkornbrötchen  
Obst der Saison \*



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

## 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 \*  
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*

G, G1, M, Me

Guten   
Appetit

## Montag



Vegetarische Bolognese  G, G1, S  
Spaghetti  
Salat der Saison \*

## Dienstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße  Fi, M, Me, La, S  
Grüner Gemüsemix "naturell"  
Naturreis (Bio) Fairtrade  
Obst der Saison \*

## Mittwoch



Hähnchenfilets "Fresh kick" in heller Soße  G, G1, M, Me, La  
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)  
Röstkartoffeln  
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) \*

## Donnerstag



Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO)  G, G1, Ei, M, Me, La  
Salat der Saison \*  
Obst der Saison \*

## Freitag



Omelette "Natur" (BIO)  Ei, M, Me, La  
Helle Cremesoße (BIO)  
Grüne Bohnen "naturell"  
Stampfkartoffeln

Guten   
Appetit

## Montag



Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

Blattspinat gehackt mit Sahne (BIO)

Stampfkartoffeln  
Obst der Saison \*



G, G1, Fi, M,  
Me, La

## Dienstag



Erbsensuppe "vegetarisch"

Vollkornbrötchen  
Obst der Saison \*



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

## Mittwoch



Herzhaftes Rindergulasch

Apfelrotkohl

Spätzle (BIO)

Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*



S, Sn, G, G1,  
Ei

## Donnerstag



Vegetarischer Röstli (Brokkoli)

Gemüsesoße aus Pastinake  
Kürbis und Möhren

Salzkartoffeln (BIO)

Salat der Saison \*



G, G1, Ei, M,  
Me, La

## Freitag



Gemüsenudel "heißgeliebt" gefüllte Nudel mit Gemüse-Bolognese und Mozzarella-Kugeln

Salat der Saison \*



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

Guten   
Appetit

## Montag



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



Ei, M, Me,  
 La

## Dienstag



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



## Mittwoch



Linsen-Bolognese (BIO)  
 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  
 Salat 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	Schwefeloxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
Lp	Lupinen
W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von ...

## Erklärung der Symbole

	mit Zutaten vom Fisch
	mit Zutaten vom Geflügel
	mit Zutaten vom Rind
	mit Zutaten vom Schwein
	vegetarisch
	vegan



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