

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 Kliniken (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

**Der 4 Wochen-Speiseplan von appetito erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):**

- Einsatz von Fleisch:
  - Max. 2-3x 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. 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](mailto:ernaehrung@apetito.de)



## Montag



Rahmgeschnetztes vom Schwein mit Majoran abgeschmeckt  
Spätzle (BIO)  
Salat der Saison \*



G, G1, M,  
Me, La, Ei

## Dienstag



Vegetarische Bolognese "Thai Art"  
Vollkornspiralnudeln  
Salat der Saison \*  
Obst der Saison \*



G, G1, Sb

## Mittwoch



Geflügelhacktaler (BIO)  
Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO) mit Fairtrade Quinoa  
Joghurdip \*  
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*



G, G1, Ei, Sn

## Donnerstag



Gnocchi au funghi mit Champignons und Pfifferlingen verfeinert mit Romanesco  
Salat der Saison \*



G, G1, M,  
Me, La, S

## Freitag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)  
Frühlingspüree  
Salat der Saison \*



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

## Samstag



Vegetarische Linsensuppe  
Vollkornbrötchen \*  
Obst der Saison \*



S

## Sonntag



Putenbraten in einem Kräutermantel in vollmundiger Soße  
Gelbe Wachsbrechbohnen mild mariniert  
Salzkartoffel  
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*



G, G1, S

Guten   
Appetit

## Montag



Zarte Putenmedaillons in fruchtiger Tomaten-Salbeisoße mit halbtrockneten gelben Cherrytomaten  
 Vollkorn Penne (BIO)  
 Salat der Saison \*  
 Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*

G, G1, S

## Dienstag



Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetztes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüsesoße mit Erbsen Möhren und Champignons  
 Erbsen  
 Kartoffeln mit Schale

G, G1, Sb

## Mittwoch



Pumpkin Pasta  
 Trivellinudeln in Butternut-Kürbisoße mit Rucola Kürbiskernen und Quinoa verfeinert  
 Salat der Saison \*

G, G1, Sn

## Donnerstag



Reisnudel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"  
 Grüne Bohnen "naturell"  
 Obst der Saison \*

G, G1

## Freitag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße  
 Stampfkartoffeln  
 Salat der Saison \*

Fi, M, Me, La, S

## Samstag



Vegetarischer Gemüse-intopf  
 Vollkornbrötchen \*  
 Obst der Saison \*

S

## Sonntag



Schweinebraten in glatter Soße (BIO)  
 Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur" (BIO)  
 Salzkartoffel  
 Joghurt mit Früchten der Saison(1 5%) \*

G, G1, S

Guten   
 Appetit

## Montag



"Volles Korn" Dinkel-Gemüse-Pfanne "Mediterrane Art"

Salat der Saison \*

Obst der Saison \*

G, G5

## Dienstag



Hähnchenfilets "Fresh kick" in heller Soße

Grüne Bohnen "naturell"

Salzkartoffel

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

G, G1, M, Me, La

## Mittwoch



Erbsen-Power Cevapcici aus Erbsenprotein

Djuvec-Reis Gemüse-Curry-Reis

Zaziki \*

Salat der Saison \*

Sn

## Donnerstag



Schweinegulasch "Försterin"

Gabel-Spaghetti (BIO)

Salat der Saison \*

M, Me, La, S, G, G1

## Freitag



Zarter Buntbarsch in vollmundiger Butter-Kräuter-Soße mit Kapern verfeinert

Romanesco "naturell"

Stampfkartoffeln

Fi, (E), M, Me, La, Sf, Sf1, Sn

## Samstag



Nudeltaschen mit Gemüsefüllung in Bouillon (BIO)

Vollkornbrötchen \*

Obst der Saison \*

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

## Sonntag



Brauhausgericht geschmortes Schweinefleisch in würziger Malzbiersoße

Gelbe Wachsbrechbohnen mild mariniert

Spätzle (BIO)

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

G, G3, S, Sn, G1, Ei

Guten Appetit

## Montag



Schweinerückensteak "Natur"  
Soße "Balkan Art"  
Erbsen  
Salzkartoffeln (BIO)  
Salat der Saison \*

G, G1, Sn

## Dienstag



Mini-Karotten-Ecke mit Karottenpanade  
Lunch Bowl Buchweizen mit Möhren und Edamame mit Senf verfeinert  
Salat der Saison \*  
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*

Sb, Sn

## Mittwoch



Kartoffel-Spinat-Pfanne mit Kürbiswürfeln und Kürbiskernen  
Salat der Saison \*  
Obst der Saison \*

## Donnerstag



"Aubergini" gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping  
Nudelreis  
Salat der Saison \*

(E), M, Me, Sf, Sf1, G, G1

## Freitag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"  
Möhren (BIO)  
Stampfkartoffeln

Fi, M, Me, La

## Samstag



Grüner Bohneneintopf  
Vollkornbrötchen \*  
Obst der Saison \*

S

## Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße  
Apfelrotkohl  
Kartoffelklöße (BIO)  
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) \*

G, G1, S, Sn

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.