

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, Behörden und Hochschulen (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. 1-2x 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



Montag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Petersilienkartoffeln



G, G1, S, Sn

Dienstag



"Volles Korn" Dinkel-Gemüse-Pfanne "Mediterrane Art"
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

G, G5

Mittwoch



Vegetarische Rote-Linsensuppe (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Donnerstag



Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüesoße mit Erbsen Möhren und Champignons
Penne (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *



G, G1, Sb

Freitag



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



Fi, Sb, M,
Me, La

Guten 
Appetit

Montag



Veggie-Currywurst auf Soja- und Weizenbasis in Tomatensoße
Grüne Bohnen "naturell"
Pommes (BIO)
Obst der Saison *



G, G1, Ei, Sb, Sn

Dienstag



Herzhafter Michel
Brotauflauf mit Brokkoli
Tomate und Zwiebeln mit Käse überbacken
Salat der Saison *



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"
Möhren (BIO)
Penne (BIO)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



Fi, M, Me, La, G, G1

Freitag



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



G, G1, M, Me, La, S

Guten 
Appetit

Montag



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

G, G1, M, Me, La, S

Dienstag



Zarter Buntbarsch in vollmundiger Butter-Kräuter-Soße mit Kapern verfeinert
Grüner Gemüsemix "naturell"
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *

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

Mittwoch



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

G, G1, Sb

Donnerstag



Kartoffel-Steckrüben-Gratin mit Apfelwürfeln und Vollkorncrumble
Salat der Saison *
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

G, G1, G2, G3, M, Me, La, S

Freitag



Putenbraten in einem Kräutermantel in vollmundiger Soße
Gelbe Wachsbohnen mild mariniert
Halbe Backkartoffel
Obst der Saison *

G, G1, S

Guten Appetit

Montag



Zarter Sonntagsbraten vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Pastinake "Natur" (BIO)
Stampfkartoffeln
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



S, Sn,
M,
Me,
La

Dienstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Mittwoch



Pumpkin Pasta
Trivellinudeln in Butternut-Kürbissauce mit Rucola, Kürbiskernen und Quinoa verfeinert
Salat der Saison *
Obst der Saison *



G, G1, Sn

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesauce
Nurreis (Bio) Fairtrade
Salat der Saison *



Fi, M, Me,
La, S

Freitag



Kartoffel-Endivien-Puffer
Sauerrahmsauce mit Kräutern (BIO)
Gemüse "Leipziger Allerlei"
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

Ei, M, Me, G, G1,
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	Schwefeloxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
Lp	Lupinen
W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von ...

Erklärung der Symbole

	mit Alkohol
	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.