

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 nachhaltigen Verpflegung. Er orientiert sich an dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 10/2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

**Der 4-Wochen-Speiseplan 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: 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 vegetarischen Menüs: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Menüs: mind. 2 Verpflegungstage pro Woche
- Kein Einsatz von vollfetten Milchprodukten als Dessert

Kennzeichnungspflichtige Allergene sind deutlich auf dem Speiseplan gekennzeichnet.

**Haben Sie noch Fragen?**

**Wir beraten Sie gerne!**

Unser Team der Ernährungsberatung  
erreichen Sie unter:

[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)

## Montag



Feines Gemüseragout aus Möhren, grünen Bohnen, Blumenkohl und Brokkoli in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln

G, G1, M, Me, La, S

## Dienstag



Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten-, Sellerie-, Karotten- und Zwiebelstücken

G, G1, G3, S

Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

## Mittwoch



Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Obst der Saison\*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Donnerstag



Gedünstetes Lachsfilet (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

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

Obst der Saison\*

## Freitag



Schweinegulasch "Jäger Art" in brauner Soße mit Pilzen dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*

G, G1, Ei

## Samstag



Vegetarischer Möhreneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen\*

## Sonntag



Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*

Guten Appetit

## Montag



Südländische Gemüse-Nudelpfanne "vegetarisch" mit Tomaten und Paprika  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1

## Dienstag



Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle  
Obst der Saison\*

G, G1, Ei, S

## Mittwoch



Rinderbraten in dunkler Bratensoße mit Kohlrabi-Erbesen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*

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

## Donnerstag



Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*

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

## Freitag



Seelachs in Kräutermarinade (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*

Fi

## Samstag



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe  
Vollkornbrötchen\*

## Sonntag



Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen "naturell" und Langkornreis  
Obst der Saison\*

G

Guten   
Appetit

## Montag



Klassischer Hühnersuppentopf mit Möhren, Erbsen, Pastinaken und Nudeln  
Vollkornbrötchen\*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*



G, G1, Ei

## Dienstag



Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur  
Obst der Saison\*

## Mittwoch



Lachsfilet in feiner Buttersoße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*



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

## Donnerstag



Trivellinudeln mit grünem Gemüse mix aus Brokkoli, Romanesco und Erbsen in Joghurtsoße  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*

G, G1, M, Me, La

## Freitag



Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1, Ei, M, Me, La

## Samstag



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf  
Vollkornbrötchen\*  
Obst der Saison der Saison\*

S

## Sonntag



Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse "Leipziger Allerlei" und Spätzle  
Salat\*  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*



G, G1, Ei, S

Guten   
Appetit

## Montag



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl dazu Salzkartoffeln

Salat der Saison mit Essig/Öl-Dressing\*



G, G1, Fl, M, Me, La, S

## Dienstag



Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*



G, G1, M, Me, La, S

## Mittwoch



Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln (Brokkoli, Möhre, Erbse)

Salat der Saison mit Joghurtdressing\*



G, G1, M, Me, La

## Donnerstag



Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*



S

## Freitag



Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse

Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Obst der Saison\*

G, G1, Ei, M, Me

## Samstag



Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen\*  
Obst der Saison\*

## Sonntag



Schweinebraten "Alt-deutsche Art" mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

Naturjoghurt mit Früchten der Saison\*



M, Me, La, 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 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.