

apetito
Initiative

Den Tisch
gemeinsam
bunter
denken! *



apetito

* Im Rahmen der Initiative sensibilisiert apetito hinsichtlich einer flexitarischen und pflanzenbasierten Ernährung, um durch weniger Fleischkonsum die Reduktion von Treibhausgas-Emissionen im Rahmen der Ernährung zu fördern.

KLIMAFREUNDLICHERER SPEISEPLAN*

***Das steckt hinter einer klimafreundlicheren Speiseplanung:**

Lebensmittel verursachen bei ihrer Produktion unterschiedliche Mengen an Treibhausgasemissionen, daher kann mit dem Austausch bestimmter Lebensmittel ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Es sollten vor allem pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan eingeplant werden, da diese allgemein weniger Treibhausgasemissionen verursachen als Fleischprodukte. Der Einsatz von Fleisch (vor allem Rindfleisch) sollte demgemäß reduziert werden.

Unser Musterspeiseplan für die Mittagsverpflegung orientiert sich an dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche (Scharp et al. 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: 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 Menüs: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Menüs: mind. 1 Verpflegungstag pro Woche
- Kein Einsatz von vollfetten Milchprodukten als Dessert

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Bioprodukte sind deutlich auf dem Speiseplan gekennzeichnet.

Sie haben Fragen? Unsere Ansprechpartnerinnen zu ernährungswissenschaftlichen Themen bei apetito erreichen Sie unter: ernaehrung@apetito.de

Mehr zur Initiative „Den Tisch gemeinsam bunter denken“



Quelle und weiterführende Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
Scharp M, Engelmann T, Muthny J (2019): KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, Friedberg und Berlin.

Montag



Hähnchenfilets "Gärtnerin Art"
Stampfkartoffeln
Salat der Saison *



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



Linsensuppe mit Kartoffeln
Möhren Sellerie Porree und Zwiebeln mit Tomatenmark fein abgeschmeckt
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Mittwoch



Nudel-Auflauf mit Thunfisch-Tomaten-Soße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Salat der Saison *
Obst der Saison *



G, G1, G4,
Ei, Fi, S

Donnerstag



Vegetarischer Rösti mit Erbsen und Möhren (BIO)
Kohlrabi-Karotten-Gemüse
Salzkartoffeln (BIO)



M, Me, La

Freitag



Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch" überbacken mit Emmentalerkäse
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

G, G1, M, Me

Guten
Appetit

Speiseplan für Kitas (MP)



Montag



Lachs-Bolognese
Lachswürfelchen (aus
verantwortungsvoller
Aquakultur) in Tomatensoße
Spaghetti
Blumenkohl "Natur"
(BIO)

Fi, G, G1

Dienstag



Vegetarisches mildes
Curry mit Gemüse (BIO)
Naturreis Fairtrade (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

Mittwoch



Buchstabennudeltopf
mit Huhnfleisch
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *

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

Donnerstag



Teddynudeln in heller
Soße mit Erbsen
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *
Obst der Saison *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Freitag



Eieromelette "Natur"
Grüne Bohnen "naturell"
Helle Cremesoße vegan
Salzkartoffeln (BIO)

Ei, M, Me,
La, Sb

Guten
Appetit

Montag



Bunte Meereswelt
geformte Portionen aus
Alaska-Seelachs (aus
nachhaltiger Fischwirtschaft)
paniert
Blattspinat gehackt mit
Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *



G, G1, Fi,
(Ei), (M),
(Me), (La),
(Sn), M,
Me, La

Dienstag



Grüne Bohnen-Eintopf
mit Rindfleisch
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Mittwoch



Veggie-Gulasch "new
classic" aus Soja und
Weizen in cremiger Soße
Apfelrotkohl
Spätzle
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *

G, G1, Ei, Sb

Donnerstag



Vegetarischer Rösti
(Brokkoli)
Gemüsesoße aus Pasti-
nake Kürbis und Möhren
Salzkartoffeln (BIO)
Salat der Saison mit Jo-
ghurtdressing *

G, G1, Ei, M, Me,
La

Freitag



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

G, G1, Sn

Guten
Appetit

Speiseplan für Kitas (MP)



Montag



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

Ei, M, Me, La

Dienstag



Hähnchenrahmgulasch in einer Geflügelsoße
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
Bunter Gemüsereis (mit Brokkoliröschen gelben und roten Möhrenstreifen)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



M, Me, La, S, Sn

Mittwoch



Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini (BIO)
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *

G, G1

Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"
Kohlrabiwürfel "naturell" (BIO)
Salzkartoffeln (BIO)



Fi, M, Me, La, S

Freitag



Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Lauch
Möhre und Sellerie
Vollkornbrötchen
Salat der Saison *

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

Guten
Appetit