

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 2022) und für die Verpflegung in Schulen (Stand 2022) 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



Montag



Huhnfleisch in Kräutersoße (BIO)
 Stampfkartoffeln
 Salat*



G, G1, M,
 Me, La, S

Dienstag



Linseneintopf "vegetarisch"
 Vollkornbrötchen
 Obst*

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

Mittwoch



Nuggets vom Alaska-Seelachs | (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Zitronen-Kräutersoße
 Kaisergemüse "naturrell"
 Penne (BIO)
 Obst*



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

Donnerstag



Gemüse-Kartoffel-Rösti (BIO)
 Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße
 Stampfkartoffeln



M, Me, La

Freitag



Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch"
 Salat*
 Joghurt mit Früchten (1,5%)*

G, G1, M, Me

Guten
 Appetit!

Montag



Vegetarische Bolognese
Spaghetti aus Hartweizengrieß
Salat*

G, G1, G3, S

Dienstag



Lachsfiletstücke;
(aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße



Fi, M, Me,
La, S

Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur" (BIO)
Naturreis (BIO), Fairtrade
Obst*

Mittwoch



Hähnchen "Fresh Kick"; in feiner Joghurtsoße
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
Röstkartoffeln
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*



G, G1, M,
Me, La

Donnerstag



Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO)

G, G1, Ei, M, Me,
La

Salat*
Obst*

Freitag



Omelette "Natur" (BIO)
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln



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

Guten
Appetit!

Montag



Panierte Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Blattspinat, gehackt (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst*



G, G1, Fi, M,
Me, La

Dienstag



Erbseintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Mittwoch



Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße
Apfelrotkohl
Spätzle (BIO)
Joghurt mit Früchten (1,5%)*



Sn, G, G1, Ei

Donnerstag



Vegetarischer Röstli (Brokkoli)
Gemüsesoße | aus Pastinake, Kürbis und Möhre
Salzkartoffeln (BIO)
Salat*

G, G1, Ei, M, Me,
La

Freitag



Schneckenudeln in Tomatensoße
Salat*

G, G1, S

Guten
Appetit!

Montag



Vegetarischer Rösti
(Blumenkohl)
Erbsen "naturell"
Stampfkartoffeln
Kräuterquark (20%)*
Obst*

Ei, M, Me, La

Dienstag



Putengulasch in
klassischer Geflügel-
soße
Brokkoli
Bunter Gemüserais
Speisequark mit
Früchten (Magerstu-
fe)*

M, Me, La, S

Mittwoch



Rote Linsen-Bolo-
gnese mit Möhre
und Zucchini
Penne (BIO)
Salat*
Obst*

G, G1

Donnerstag



Lachsfiletstücke | in
Soße nach "Florenti-
ner Art"
Karottenscheiben
"naturell"
Salzkartoffeln (BIO)

Fi, M, Me, La

Freitag



Vegetarische Kartof-
felsuppe
Vollkornbrötchen
Salat*

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

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 ...



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