

# Speisekomponenten für eine Verpflegung gemäß „DGE-Qualitätsstandard“



**apetito**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

die Firma apetito AG freut sich sehr, zahlreiche Speisekomponenten anbieten zu können, die durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit dem Logo „**DGE ZERT-KONFORM**“ ausgezeichnet worden sind. Diese Komponenten sind an folgendem Logo zu erkennen:



Der Einsatz von Komponenten, die das Logo „**DGE ZERT-KONFORM**“ tragen, beinhaltet für Sie als Kunden nicht die Berechtigung, das Logo ebenfalls zu nutzen. Ebenfalls darf nicht der Eindruck entstehen, dass eine Zertifizierung durch die DGE erfolgt sei. Die Lizenz zur Nutzung des Logos „**DGE ZERT-KONFORM**“ liegt ausschließlich bei der apetito AG. Wenn Sie mit einer DGE-Zertifizierung werben möchten, muss Ihr gesamtes Speisenangebot im Rahmen eines Audits vor Ort von der DGE geprüft werden. Fachliche Basis für diese Prüfung sind die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas sowie für die Verpflegung in Schulen.

## Hier ein Auszug der zu erfüllenden Kriterien für einen Ein-Wochen-Speisenplan für die Mittagsverpflegung (fünf Verpflegungstage):

- täglich Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
  - mind. 1x ein Vollkornprodukt im Angebot
  - max. 1x pro Woche ein Kartoffelerzeugnisse (z. B. Kartoffelpüree (Flocken), Kartoffelklöße usw.)
- täglich Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), davon mind. 2x Rohkost oder Salat sowie mind. 1x Hülsenfrüchte
- mind. 2x Obst (frisch oder tiefgekühlt)
- mind. 2x ein Milchprodukt mit definiertem Fettgehalt
- max. 1x pro Woche Fleisch/Wurst, davon mind. 2x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- mind. 1x pro Woche Fisch, davon mind. 2x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- max. 1x pro Woche frittierte und/oder panierte Produkte
- max. 1x pro Woche ein industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt



# Speisekomponenten für eine Verpflegung gemäß „DGE-Qualitätsstandard“



Neben den hier genannten Kriterien aus dem Qualitätsbereich „Lebensmittel“ sind noch weitere Merkmale zu erfüllen; so z. B. aus den Bereichen „Lebenswelt, Speisenplanung und -herstellung, Hygiene und Qualitätssicherung“. Die vollständige Erfüllung aller geforderten Kriterien liegt in der Verantwortung der einzelnen Betriebe und wird verbindlich durch eine Auditierung durch die DGE geprüft.

## Komponenten mit „DGE ZERT-KONFORM“ helfen bei der Zertifizierung

Die Komponenten mit dem Logo „DGE ZERT-KONFORM“ sind zum einen als Basis für eine gesundheitsfördernde Verpflegung geeignet und erleichtern zum anderen eine Zertifizierung durch die DGE, da diese Komponenten bereits zahlreiche Kriterien der Speisenzubereitung und -qualitäten erfüllen. Hier einige Beispiele:

- Obst, Gemüse (frisch oder TK) sowie Kräuter
- Verwendung von magerem Muskelfleisch
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei
- fettarme und nährstoffschonende Zubereitung
- Zubereitung mit hochwertigem Raps- oder Olivenöl
- sparsamer Einsatz von Jodsalz und Zucker
- keine Kartoffelerzeugnisse
- keine panierten oder frittierten Produkte, keine industriell hergestellten Fleischersatzprodukte

Die korrekte Zusammenstellung der Speisen sowie die Ergänzung mit anderen Produkten (z. B. Rohkost, frisches Obst, Nüsse) gemäß des jeweiligen DGE-Qualitätsstandards obliegt allerdings Ihnen als Verpflegungsbetrieb.

Wenn Sie an weiteren Informationen zu diesem Lebensmittelangebot interessiert sind oder Fragen zu einer Speiseplanentwicklung auf Basis der „DGE ZERT-KONFORM“-Komponenten haben, steht Ihnen die apetito AG gerne zur Verfügung.



## Haben Sie Fragen?

Unsere **apetito Ernährungsberatung** erreichen Sie unter:  
[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de) oder 05971/799 9468

**Wünschen Sie den direkten Kontakt zur DGE?** Bei Interesse an eine DGE-Zertifizierung erhalten Sie per Telefon (0228 3556 -651, -655) oder E-Mail ([zertifizierung@dge.de](mailto:zertifizierung@dge.de)) weitere Informationen.

## Mehrportionsschalen für Kitas und Schulen - Komponentenübersicht "DGE ZERT-KONFORM" gültig ab 06. Januar 2025

Rechtsverbindlich ist die Sortimentsliste Mehrportionsschalen für Kitas und Schulen: Art.-Nr. 61206 (Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.)



Das Logo "DGE ZERT-KONFORM" kennzeichnet Komponenten, mit denen die Erstellung von Speiseplänen für eine gesundheitsfördernde Verpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards erleichtert wird. Die nachfolgenden Speisekomponenten wurden durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. mit dem Logo "DGE ZERT-KONFORM" ausgezeichnet.

Bezeichnung	Hauptkategorie	Beschreibung
Bio vegetarisches mildes Curry	Vegetarisch	Feine Gemüsemischung aus Blumenkohl, Paprika, Möhren und Brokkoli in einer Tomaten-Currysoße
Brokkolirösti	Vegetarisch	Goldbraun gebratene Röstis aus Brokkoli, Blumenkohl und Hartweizengrieß, mit Gewürzen verfeinert
Blumenkohl-Kartoffel-Rösti	Vegetarisch	Goldbraun gebratene, fein gewürzte Röstis aus Kartoffeln, Blumenkohl und Käse
Bio Gemüse-Kartoffel-Rösti	Vegetarisch	Gebratene, unpanierte und fein gewürzte Kartoffel-Gemüse-Rauten mit Erbsen, Möhren- und Zwiebelwürfelchen, verfeinert mit Petersilie
Bio Kartoffel-Quark-Ecke	Vegetarisch	Knusprig gebratene Kartoffelecke aus frischen Kartoffelraspeln, Quark und Zwiebeln, mit Schnittlauch und Muskat abgestimmt
Kartoffel-Quark-Ecke	Vegetarisch	Knusprig gebratene Kartoffelecke aus frischen Kartoffelraspeln, Quark und Zwiebeln, mit Schnittlauch und Muskat abgestimmt
Herzhaftes Rindergulasch	Fleisch	Fein gewürfeltes Rindfleisch in einer würzigen Soße, mit Thymian abgeschmeckt
Rindergulasch mit Karottenscheiben in Rahmsoße	Fleisch	Saftiges Rindergulasch in Rahmsoße mit Karottenscheiben und Zwiebeln, mit Petersilie verfeinert
Bio Rinderbraten mit Jus	Fleisch	Zarter Rinderbraten in einer kräftigen Soße, abgeschmeckt mit Tomatenmark und Rosmarin
Rindergeschnetzeltes in Bratensoße	Fleisch	Zartes Rindergeschnetzeltes in herzhafter Bratensoße, mit Senf und Tomatenmark fein abgeschmeckt
Bio Rindergulasch mit Karottenscheiben	Fleisch	Saftiges Rindergulasch in Rahmsoße mit Karottenscheiben und Zwiebeln, mit Petersilie verfeinert
Bio Geschnetzeltes vom Rind in Soße	Fleisch	Zartes Rindergeschnetzeltes in herzhafter Bratensoße, mit Rosmarin fein abgeschmeckt
Bio Rindergulasch in Paprikarahmsoße	Fleisch	Saftiges Rindergulasch in einer pürierten roten Paprika-Rahmsoße, mit Paprikawürfeln und Sahne verfeinert
Hähnchenfleisch in milder Tomatensoße	Fleisch	Feine Hähnchenbruststücke in einer fruchtigen Tomatensoße, fein abgeschmeckt
Hühnerfrikassee "Frühlings Art"	Fleisch	Zartes Huhnfleisch mit Champignons, Erbsen und Möhrenstreifen in cremiger Soße
Hähnchenfilet "Gärtnerin Art" in Rahmsoße	Fleisch	Zarte, kleine Hähnchenfilets in einer cremigen Soße mit grünen Bohnen, Blumenkohl und Möhrenstreifen, fein abgeschmeckt mit Kräutern und Sahne
Hähnchen "Fresh Kick" in feiner Joghurtsoße	Fleisch	Gebratene Hähnchenfiletstücke in einer leichten Joghurt-Sauerrahmsoße, mit Rucola und Schnittlauch verfeinert
Bio Huhnfleisch in Kräutersoße	Fleisch	Huhnfleisch aus Brust und Keule, in milder Kräutersoße
Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsoße	Fleisch	Zartes Hähnchengeschnetzeltes in einer leckeren Rahmsoße, verfeinert mit Sauerrahm, Sahne und Basilikum
Bio Huhnfleisch in Tomatensoße	Fleisch	Huhnfleisch aus Brust und Keule in fruchtiger Tomatensoße
Hähnchenrahmgulasch	Fleisch	Zarte, kleine Hähnchenfiletstücke in einer Geflügelsoße mit Thymian, Sahne und Sauerrahm verfeinert
Putengulasch in klassischer Geflügelsoße	Fleisch	Zartes Putengulasch in einer würzigen braunen Soße mit Sauerrahm verfeinert
Hähnchen in süß-saurer Soße	Fleisch	Hähncheninnenfilets in einer pikanten süß-sauren Soße mit Paprikastreifen, gestiftelten Möhren und Ananasstückchen, verfeinert mit Ingwer und Koriander
Bio Schweinebraten in Soße	Fleisch	Zarter Schweinebraten in klassischer Bratensoße
Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art"	Fleisch	Geschnetzeltes vom Schwein, typisch griechisch gewürzt und gegrillt, mit Zwiebeln
Happy Swimmy pürierter und geformter Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Tomatensoße	Fisch	Kleiner "Fisch" aus püriertem Alaska-Seelachs in einer fruchtigen Tomatensoße mit Basilikum und Rucola
Fischpfanne "Neptun" vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Rahmsoße	Fisch	Alaska-Seelachsnuggets in heller Rahmsoße mit feinen Möhrenstreifen, Brokkoli- und Blumenkohlröschen
Alaska-Seelachsstreifen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräuter-Soße	Fisch	Alaska-Seelachsstreifen in feiner Senf-Kräuter-Soße
Nuggets vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in feiner Zitronensoße	Fisch	Alaska-Seelachsstücke in einer mit Zitrone abgeschmeckten Sauerrahm-Sahnesoße, verfeinert mit Schnittlauch
Alaska-Seelachshappen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in fruchtiger Tomatensoße	Fisch	Alaska-Seelachsstreifen in fruchtiger Tomatensoße
Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"	Fisch	Lachsfiletstücke in einer frischen Rahmsoße mit Blattspinat
Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße	Fisch	Zarte Lachsfiletstücke in einer hellen Soße, mit Dill fein abgeschmeckt und mit Sahne verfeinert
Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Dillcremesoße	Fisch	Zarte Alaska-Seelachswürfel in einer Dill-Sahnesoße
Alaska-Seelachs-Nuggets in Tomatenmarinade aus nachhaltiger Fischwirtschaft	Fisch	Alaska-Seelachs-Nuggets naturell, mit einer tomatigen Marinade ummantelt
Schlemmerfilet "Toskana Art" vom Alaska-Seelachs, (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) (aus Blöcken portioniert)	Fisch	Zartes, saftiges Alaska-Seelachsfilet, bedeckt mit einer fruchtigen Auflage aus Tomaten und Mozzarella, (aus Blöcken portioniert)
Gelbe Gemüsesuppe	Vorsuppen & Komplettgerichte	Fein pürierte fruchtige Gemüsesuppe mit Möhren, Porree, Pastinaken, Mango, fein abgeschmeckt mit Ingwer
Vegetarisches Chili	Vorsuppen & Komplettgerichte	Chili sin Carne auf Sonnenblumenkern-Basis mit Tomaten, Paprika, Mais, Kidneybohnen und grünen Sojabohnen, mit Thymian verfeinert
Bio vegetarische Rote-Linsensuppe	Vorsuppen & Komplettgerichte	Leckere Rote-Linsensuppe "türkischer Art", mit Tomate und Paprika gewürzt und Rosmarin verfeinert
Bio Flädlesuppe mit Gemüsebouillon	Vorsuppen & Komplettgerichte	Feine Flädle in einer Bouillon mit Erbsen, Möhrenwürfel und Porree
Erbseintopf "vegetarisch"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Pikanter Erbseneintopf mit Kartoffeln und Suppengemüse, verfeinert mit Petersilie

Bezeichnung	Hauptkategorie	Beschreibung
Reissuppe nach "Mecklenburger Art" mit Huhnfleisch	Vorsuppen & Kompletterichte	Reissuppe mit Huhnfleisch, Karotten, Erbsen, Sellerie, Porree und Petersilie
Buchstabennudeltopf mit Huhnfleisch	Vorsuppen & Kompletterichte	Suppe mit Buchstabennudeln, Huhnfleisch und Gemüseeinlage aus Karotten, Erbsen und Blumenkohl
Minestrone "vegetarisch"	Vorsuppen & Kompletterichte	Tomatige Suppe mit kleinen Muschelnudeln und bunter Gemüseeinlage mit Kräutern verfeinert
Vegetarische Kartoffelsuppe	Vorsuppen & Kompletterichte	Sämige Kartoffelsuppe mit gartenfrischem Lauch, Möhren und Sellerie, mit Petersilie verfeinert
Bio Kartoffel-Möhreneintopf	Vorsuppen & Kompletterichte	Mild abgeschmeckter Eintopf aus Möhren-, Kartoffel-, Zwiebel- und Selleriewürfeln, verfeinert mit Petersilie
Bio Buchstabennudeltopf mit Geflügelfleisch	Vorsuppen & Kompletterichte	Klare Brühe mit gewürfeltem Huhnfleisch, Erbsen, Möhren, Blumenkohl und Buchstabennudeln
Bio Nudeltaschen mit Gemüsefüllung in Bouillon	Vorsuppen & Kompletterichte	Nudeltaschen mit einer bunten Gemüsemischung aus Möhren, Erbsen und Porree in einer Bouillon
Bio Tomatensuppe mit Reis	Vorsuppen & Kompletterichte	Feine Tomatensuppe mit gekochtem Reis, mit Thymian und Basilikum mild abgeschmeckt
Kleine vegetarische Maultaschen in Brühe	Vorsuppen & Kompletterichte	Mini-Gemüsemaultaschen in einer Gemüsebrühe mit Blumenkohl, Erbsen und Karotten als Einlage
All in one Pot vegetarische Ofensuppe	Vorsuppen & Kompletterichte	Vegetarische Partysuppe auf Tomatenbasis mit Paprika, Zucchini, Mais, Kidneybohnen, Zwiebeln, Muschelnudeln und Sojagranulat
Bio Sommergemüse-Eintopf	Vorsuppen & Kompletterichte	Bunter Eintopf mit Möhren, Kartoffeln, Sellerie, Erbsen, Brokkoli und Zwiebeln
Bio grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch	Vorsuppen & Kompletterichte	Grüne Bohnen und Rindfleisch in einem fein abgeschmeckten Eintopf
Gemüsesuppe mit Muschelnudeln	Vorsuppen & Kompletterichte	Gemüsebouillon mit Muschelnudeln, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli und Erbsen
Linseneintopf "vegetarisch"	Vorsuppen & Kompletterichte	Pikanter Linseneintopf mit Kartoffeln und Suppengemüse, ohne Fleischeinlage
Schneckenudeln in Käsesoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Schneckenudeln in Käsesoße, mit Karotten und Brokkoli als Einlage, fein abgeschmeckt
Bio Käsespätzle	Vorsuppen & Kompletterichte	Eierspätzle mit milder Zwiebel-Käse-Sahnesoße, goldgelb überbacken mit geriebenem Käse
Bio Mini-Ravioli in Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Mini-Ravioli mit einer Füllung aus Ricottakäse, Spinat und Kräutern in Tomatensoße
Pasta Mista	Vorsuppen & Kompletterichte	3 Nudelsorten: Makkaroni, Band- und Käppli-Nudeln in einer rahmigen Käsesoße, mit Rucola und Petersilie verfeinert
Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Penne Nudeln in einer cremigen Tomatensoße mit Oregano und Sahne verfeinert
Vollkornnudelpfanne	Vorsuppen & Kompletterichte	Leckere Vollkornnudeln in einer fruchtigen Tomatensoße mit Erbsen, Mais und Tomatenstückchen, mit Käse abgestreut
Teddynudeln in heller Soße mit Erbsen	Vorsuppen & Kompletterichte	Teddynudeln mit Ricotta-Spinatfüllung in einer Käsesoße mit Erbsen
Bio Ravioli in heller Soße mit Erbsen	Vorsuppen & Kompletterichte	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung in einer milden hellen Käsesoße mit frischen grünen Erbsen
Weißer Bandnudeln mit vegetarischer Bolognese	Vorsuppen & Kompletterichte	Weißer Bandnudeln mit einer vegetarischen Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten, Sellerie, Karotten und Zwiebelstückchen lecker kombiniert
Kürbispfanne mit Spiralnudeln	Vorsuppen & Kompletterichte	Leckere Kürbispfanne mit Spiralnudeln und Mais in einer fein gewürzten Tomatensoße
Schneckenudeln in Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Schneckenudeln in fruchtiger Tomatensoße, abgeschmeckt mit italienischen Kräutern
Bio Tortelloni in Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Tortelloni mit einer Ricotta-Spinat Füllung in Tomatensoße
Ravioli mit Gemüsefüllung in Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Ravioli mit Gemüsefüllung in einer fruchtigen Tomatensoße
Spaghetti in fruchtiger Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Kurze Spaghetti in fruchtiger Tomatensoße, mit Kräutern abgeschmeckt
Bio Spätzle-Gemüse-Pfanne	Vorsuppen & Kompletterichte	Spätzle-Pfanne mit einer Gemüsemischung aus Paprika, Möhren, Mais, Erbsen und Zwiebeln, mit Gewürzen fein abgeschmeckt
Makkaroni à la Romana mit Hähncheninfilets	Vorsuppen & Kompletterichte	Makkaroni in fruchtiger Tomatensoße mit zarten Hähncheninfiletsstückchen
Spiralnudeln mit Linsenbolognese	Vorsuppen & Kompletterichte	Spiralnudeln mit Linsenbolognese aus Linsen, Möhren und Zucchini
Vegetarische Nudel-Gemüse-Pfanne	Vorsuppen & Kompletterichte	Bunte Gemüse-Nudelpfanne mit gelben Möhrenstreifen, roten Möhren, Zucchiniwürfeln und Romanesco, mit Gewürzen fein abgeschmeckt
Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne	Vorsuppen & Kompletterichte	Gefüllte Ravioli (Mungobohnen, Kichererbsen), tomatisiert. Mit Zucchini, gelben Paprikastücken und halben Cherrytomaten, würzig abgeschmeckt
Bio Nudel-Brokkoli-Auflauf	Vorsuppen & Kompletterichte	Penne mit Brokkoliröschen in einer cremigen, hellen Soße und mit einer Käseauflage
Spinat-Kartoffel-Auflauf	Vorsuppen & Kompletterichte	Gehackter Blattspinat und Kartoffelscheiben mit leichter Käsesoße, lecker mit Emmentaler überbacken
Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch"	Vorsuppen & Kompletterichte	Auflauf aus Schneckenudeln und Brokkoli, mit milder Käsesoße, überbacken mit Emmentalerkäse
Nudel-Auflauf mit Thunfisch-Tomaten-Soße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)	Vorsuppen & Kompletterichte	Schneckenudeln in fruchtiger Thunfisch-Tomatensoße mit Hafermilch verfeinert und veganem Käse überbacken
Überbackenes Nudel-Gratin	Vorsuppen & Kompletterichte	Grüne Bandnudeln und Tomaten in heller Soße, mit Käse überbacken
Tortelloni-Gratin "Tomate"	Vorsuppen & Kompletterichte	Tortelloni mit einer Tomaten-Mozzarella-Füllung in einer Tomatensoße nach "Pesto Art", abgestreut mit Gouda
Gemüse-Lasagne à la Italia	Vorsuppen & Kompletterichte	Vegetarische Lasagne mit Blattspinat, Mais, Möhren- und Paprikawürfeln in einer fruchtigen Tomatensoße, typisch italienisch abgeschmeckt
Bio Vollkorn-Penne-Auflauf mit Tomatensoße	Vorsuppen & Kompletterichte	Auflauf mit Pennenudeln, Erbsen und Zwiebeln in einer fruchtigen Tomatensoße, verfeinert mit Eiermilch
Bio Gemüseauflauf	Vorsuppen & Kompletterichte	Feine Kartoffelscheiben mit Kohlrabi, Mais und Gartenerbsen in einer hellen Cremesoße, mit Käse überbacken
Nudel-Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen	Vorsuppen & Kompletterichte	Auflauf aus Schneckenudeln und Brokkoli, mit milder Käsesoße und Bio-Hähnchen, überbacken mit Emmentalerkäse
Bio Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	Vorsuppen & Kompletterichte	Auflauf aus Kartoffeln, Brokkoli und Möhren, mit Sauerrahm verfeinert
Bio Spinat-Kartoffel-Gratin	Vorsuppen & Kompletterichte	Gartenfrischer Blattspinat und Kartoffeln in würziger Käserahmsoße, mit Emmentaler abgestreut
Reis-Gemüsepfanne mit Fischwürfeln vom Alaska-Seelachs aus nachhaltiger Fischwirtschaft	Vorsuppen & Kompletterichte	Pfannengericht aus Langkornreis, roten Paprikawürfeln, Erbsen, Möhren, Zwiebeln und Alaska-Seelachs-Würfeln, mit Curry verfeinert

Bezeichnung	Hauptkategorie	Beschreibung
Bio Reis-Gemüse-Pfanne mit Fairtrade-Reis "vegetarisch"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Pfanne mit Paprikawürfeln, Mais, Blattspinat. Der Reis wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne	Vorsuppen & Komplettgerichte	Mediterran abgeschmeckte Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Blattspinat, getrockneten Tomaten, verfeinert mit Olivenöl
Bio Kartoffel-Gemüse-Pfanne "vegetarisch"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Kartoffelspalten mit einer bunten Gemüseemischung aus Brechbohnen, Mais und Gemüsepaprika, fein abgeschmeckt
Kritaraki-Gemüse-Pfanne "griechischer Art" Nudelreis mit Gemüse	Vorsuppen & Komplettgerichte	Reisnudeln mit getrockneten Tomaten, Cocktailtomaten, schwarzen Olivenscheiben, Zucchiniwürfeln und Zwiebeln, mit Kräutern verfeinert
Reispfanne mit Hähnchengyros	Vorsuppen & Komplettgerichte	Leckere Reispfanne mit Hähnchengeschnetzeltem nach "Gyros Art", Erbsen und Paprikastückchen, mit Thymian verfeinert
Grillgemüse-Pfanne mit kleinen Kartoffeln und Weißkäse	Vorsuppen & Komplettgerichte	Mediterranes Grillgemüse mit getrockneten Tomaten, Paprika, Auberginen, kleinen Kartoffeln mit Schale und mildem Weißkäse
Couscous-Tajine mit Riesencouscous und knackigem Gemüse	Vorsuppen & Komplettgerichte	Riesencouscous mit Blumenkohl, Bohnen, gelben und orangenen Möhren, orientalisches abgeschmeckt
Pfannkuchen "Natur"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Goldbraun gebackener Pfannkuchen "Natur"
Bio Omelette "Natur"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Goldgelb gebackenes Eieromelette
Eieromelette "Natur"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Goldgelb gebackenes Eieromelette
Pfannkuchen mit "Veggie-Bolognese"	Vorsuppen & Komplettgerichte	Pfannkuchen gefüllt mit einer vegetarischen Bolognese aus Weizenprotein, mit Tomaten-, Sellerie-, Karotten- und Zwiebelstückchen, mit Oregano und Thymian abgeschmeckt
Brokkoli "naturell"	Gemüse	Zarte Brokkoliröschen, leicht gewürzt
Grüne Bohnen "naturell"	Gemüse	Grüne Bohnen, mild gewürzt
Karottenscheiben "naturell"	Gemüse	Zarte Karottenscheiben, leicht gewürzt und mit Petersilie verfeinert
Bio Möhren "Natur"	Gemüse	Zarte Möhrenwürfel, ungewürzt
Bio Mais "Natur"	Gemüse	Goldgelbe Maiskörner, ungewürzt
Bio Brokkoli "Natur"	Gemüse	Erntefrische Brokkoliröschen, ungewürzt
Bio Möhrenscheiben "Natur"	Gemüse	Zarte Möhrenscheiben, ungewürzt
Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße	Gemüse	Zarte Kohlrabi- und Karottenwürfel in einer hellen Soße, mit Sauerrahm und Petersilie verfeinert
Buntes Gartengemüse "naturell"	Gemüse	Leicht gewürzter, bunter Gemüsemix aus zarten Blumenkohl- und Brokkoliröschen mit gelben Möhren und roten Paprikawürfeln
Bio Kohlrabiwürfel "naturell"	Gemüse	Leckere Bio Kohlrabiwürfelchen mit Petersilie verfeinert
Erbsen und Karotten "naturell"	Gemüse	Fein gewürzte Erbsen und Karotten
Apfelrotkohl	Gemüse	Fein geschnittener Rotkohl mit Apfelwürfeln
Blumenkohl in holländischer Soße	Gemüse	Blumenkohl in einer hellen Soße, typisch abgeschmeckt
Kaisergemüse "naturell"	Gemüse	Bunter Gemüsemix aus zarten Brokkoli- und Blumenkohlröschen mit fein geschnittenen Karottenscheiben
Bio Spinat "Natur"	Gemüse	Gehackter Blattspinat, ungewürzt
Bio Blattspinat gehackt mit Sahne	Gemüse	Grob gehackter Blattspinat, mit Sahne verfeinert
Bio Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur"	Gemüse	Feine grüne Gemüseemischung aus Brokkoli und Erbsen, ungewürzt
Bio Gemüse-Mix "Ampel" "Natur"	Gemüse	Bunter Gemüsemix aus Erbsen, Mais und roten Paprikawürfeln, ungewürzt
Bio Erbsen "Natur"	Gemüse	Feine, zarte Erbsen, ungewürzt
Bio Blumenkohl "Natur"	Gemüse	Gartenfrische Blumenkohlröschen, ungewürzt
Fingermöhren "naturell"	Gemüse	Zarte Fingermöhren mit Gewürzen fein abgeschmeckt
Erbsen "naturell"	Gemüse	Feine Erbsen, leicht gewürzt
Ratatouille-Gemüse mit Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomate	Gemüse	Buntes Gemüse ragout mit Paprika, Zucchini und Aubergine in Tomatensoße mit Thymian verfeinert
Romanesco "naturell"	Gemüse	Erntefrisch blanchierter Romanesco, fein gewürzt
Grillgemüse "Mediterraner Art"	Gemüse	Mischung aus gegrillten Paprikastücken, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen und getrockneten Tomaten, fein abgeschmeckt
Grüner Gemüsemix "naturell"	Gemüse	Feine grüne Gemüseemischung aus Romanesco, Brokkoli und Erbsen, leicht gewürzt
Blumenkohl "naturell"	Gemüse	Naturrelle Blumenkohlröschen, leicht gewürzt und gefettet
Rosenkohl "naturell"	Gemüse	Zarter Rosenkohl, leicht gewürzt
Gemüse "Leipziger Allerlei" "naturell"	Gemüse	Naturrelles Gemüse aus Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Schwarzwurzeln, mild gewürzt
Blumenkohl-Brokkoli "naturell"	Gemüse	Gartenfrisches Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, mit Muskat abgeschmeckt und leicht gefettet
Bio Spätzle	Beilagen & Soßen	Spätzle aus Hartweizengrieß und Ei, leicht gewürzt
Vollkorn-Spiralnudeln	Beilagen & Soßen	Nudeln aus Vollkornhartweizengrieß in Spiralform, ohne Ei
Bandnudeln	Beilagen & Soßen	Weißer Bandnudeln, al dente gegart, ohne Ei
Spaghetti aus Hartweizengrieß	Beilagen & Soßen	Lange weiße Spaghetti aus Hartweizengrieß, al dente gegart, ohne Ei

Bezeichnung	Hauptkategorie	Beschreibung
Makkaroni	Beilagen & Soßen	Makkaroni aus Hartweizengrieß, ohne Ei
Bio Penne	Beilagen & Soßen	Nudeln aus Hartweizengrieß in Penneform, ohne Ei
Bio Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	Beilagen & Soßen	Kleine Teiglaschen mit Ricotta-Spinat-füllung
Schneckenudeln	Beilagen & Soßen	Schneckenudeln ohne Ei, aus Hartweizengrieß
Bio Tortelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	Beilagen & Soßen	Weißer Tortelloni mit Ricotta-Spinatfüllung
Vollkorn-Pennnudeln	Beilagen & Soßen	Nudeln aus Vollkornhartweizengrieß in Penneform, ohne Ei
Bio Tortelloni mit Tomaten-Mozzarella-Füllung	Beilagen & Soßen	Weißer Tortelloni mit Tomaten-Mozzarella-Füllung
Gabel-Spaghetti	Beilagen & Soßen	Feine Gabel-Spaghetti aus Hartweizengrieß, ohne Ei
Spiralnudeln	Beilagen & Soßen	Feine Spiralnudeln
Schwäbische Eierspätzle	Beilagen & Soßen	Typisch schwäbische Spezialität, wie hausgemacht
Nudel "glutenfrei"	Beilagen & Soßen	Glutenfreie Nudel aus Mais- und Kichererbsenmehl, ohne Ei
Hörnchen-Nudeln	Beilagen & Soßen	Hörnchen-Nudeln ohne Ei, aus Hartweizengrieß
Bauernhofnudeln	Beilagen & Soßen	Gegarte Nudeln aus Hartweizengrieß, geformt in Bauernhofmotiven
Nudelreis	Beilagen & Soßen	Gegarte Nudeln in Reinform aus Hartweizengrieß (Kritharaki)
Bunte Farfalle	Beilagen & Soßen	Gegarte Farfallnudeln aus Hartweizengrieß, in drei verschiedenen Farben
Bio Gabel-Spaghetti	Beilagen & Soßen	Gabel-Spaghetti aus Hartweizengrieß, ohne Ei
Basmatireis, Fairtrade	Beilagen & Soßen	Basmatireis mit lieblichem Duft. Der Reis wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Naturreis	Beilagen & Soßen	Feinkörniger, brauner Naturreis/Vollkornreis
Bunter Gemüsereis	Beilagen & Soßen	Lockerer gegarter Langkornreis mit Brokkoliröschen, gelben und roten Möhrenstreifen, mild gewürzt
Tomatenvollkornreis	Beilagen & Soßen	Naturreismischung/Vollkornreismischung mit Tomaten, roten Paprikawürfeln, Erbsen und Zwiebelstückchen
Langkornreis	Beilagen & Soßen	Lockerer, gegarter Langkornreis, gesalzen
Bio Basmatireis, Fairtrade	Beilagen & Soßen	Basmatireis mit lieblichem Duft. Der Reis wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Diuvac-Reis (Gemüse-Curry-Reis)	Beilagen & Soßen	Gelbe Reismischung mit Erbsen, roten Paprikawürfeln, Zwiebelstückchen und Möhren, fein mit Curry abgeschmeckt
Bio Naturreis, Fairtrade	Beilagen & Soßen	Brauner Naturreis/Vollkornreis. Der Reis wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Bio Risibisi Reis mit Erbsen	Beilagen & Soßen	Langkornreis mit Erbsen
Wildreismischung mit Gemüse	Beilagen & Soßen	Langkornreis mit Wildreis, Brokkoli, gelben Paprikastreifen, Möhren und Erbsen, leicht gewürzt
Risotto "Pomodoro"	Beilagen & Soßen	Cremiges Tomatenrisotto mit Sauerrahm, Sahne und Hartkäse verfeinert, abgerundet mit Basilikum, Oregano und Thymian
Bio Langkornreis, Fairtrade	Beilagen & Soßen	Lockerer, gegarter Langkornreis, leicht gesalzen. Der Reis wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Kartoffelgratin	Beilagen & Soßen	Kartoffelscheiben in würziger heller Soße mit Sahne und Sauerrahm verfeinert
Stampfkartoffeln	Beilagen & Soßen	Gestampfte Salzkartoffeln mit Vollmilch, verfeinert mit Petersilie und mit Muskat abgeschmeckt
Bio Kartoffelgratin	Beilagen & Soßen	Dünne Kartoffelscheiben, mit Emmentaler überbacken
Salzkartoffeln "Unsere Beste"	Beilagen & Soßen	Goldgelbe Salzkartoffeln
Petersilienkartoffeln "Unsere Beste"	Beilagen & Soßen	Salzkartoffeln mit Petersilie
Bio Couscous	Beilagen & Soßen	Lockerer Couscous
Bunte Bio Gemüse-Quinoa-Pfanne mit Fairtrade Quinoa	Beilagen & Soßen	Bunte Mischung aus mild gewürztem Quinoa mit Möhrenwürfeln, Erbsen und Mais. Der Quinoa wurde von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade Standards zertifiziert und gehandelt. <a href="http://info.fairtrade.net/sourcing">info.fairtrade.net/sourcing</a>
Gemüesoße aus Pastinake, Kürbis und Möhre	Beilagen & Soßen	Fein pürierte Gemüesoße aus Pastinaken, Kürbis und Möhren mit laktosefreier Sahne** verfeinert (**Restlaktosegehalt <100mg/100g)
Vegetarische Bolognese	Beilagen & Soßen	Vegetarische Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten, Sellerie, Karotten und Zwiebelstückchen
Bio Tomatensoße	Beilagen & Soßen	Fruchtige Tomatensoße, mit Sahne verfeinert
Bio Tomatensoße à la Italia	Beilagen & Soßen	Feine Tomatensoße mit Petersilie und Basilikum abgeschmeckt
Braune Rahmsoße	Beilagen & Soßen	Hellbraune vegetarische Cremesoße, würzig abgeschmeckt und mit Sahne verfeinert
Helle Cremesoße	Beilagen & Soßen	Helle vegane Cremesoße mit Muskat abgeschmeckt
Bio Linsen-Bolognese	Beilagen & Soßen	Fruchtige Tomaten-Bolognese mit roten Linsen, kleinen Zwiebelwürfeln, Möhren und Zucchini
Lachs-Bolognese Lachswürfchen (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Tomatensoße	Beilagen & Soßen	Tomaten-Bolognese mit Mini-Lachswürfchen, fein abgeschmeckt mit Oregano und Thymian
Bio hellbraune Soße	Beilagen & Soßen	Würzige, hellbraune Soße mit Sauerrahm und Sahne verfeinert
Klassische Bratensoße	Beilagen & Soßen	Klassische, braune Bratensoße mit Senf und Thymian verfeinert

Bezeichnung	Hauptkategorie	Beschreibung
Bio Sauerrahmsoße mit Kräutern	Beilagen & Soßen	Cremige Sauerrahmsoße, mit einer 7-Kräuter-Mischung verfeinert
Tomaten-Mozzarella-Soße	Beilagen & Soßen	Milde cremige Tomatensoße mit Mozzarella-Käse und lecker abgeschmeckt mit Basilikum
Tomatensoße à la Italia	Beilagen & Soßen	Fruchtige Tomatensoße mit Basilikum, Oregano und Majoran verfeinert
Milchreis	Süßspeisen, Desserts & Eis	Mit fettarmer Milch gekochter, süßer Milchreis
Bio Milchreis	Süßspeisen, Desserts & Eis	Mit Vollmilch gekochter, süßer Milchreis
Bio Apfel-Erdbeer-Kompott	Süßspeisen, Desserts & Eis	Fruchtiges, süßes Kompott aus Erdbeeren und Apfelwürfeln, verfeinert mit Zimt
Kleine Germknödel "Natur"	Süßspeisen, Desserts & Eis	Süße Hefeteigknödel ohne Füllung
Apfelmark	Süßspeisen, Desserts & Eis	Apfelmark ohne Zuckerzusatz
Bio Roggenbrötchen Vollkorn	Pizzen & Backwaren	Vorgebackene Roggenbrötchen
Bio Weizenvollkornbrötchen	Pizzen & Backwaren	Vorgebackenes Brötchen aus Weizenvollkorn
Vollkornbrötchen	Pizzen & Backwaren	Vorgebackene Weizen-Vollkornbrötchen



# Weil geprüfte Qualität gut schmeckt!



**apetito**

## Musterspeiseplan 4 Wochen für Kitas und Schulen



Der 4-wöchige Musterspeiseplan orientiert sich an den Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas“ (6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck 2023) sowie an den Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen“ (5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck 2023).

Die Basis des Musterspeiseplans bilden unsere Speisekomponenten, die durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit dem Logo „**DGE ZERT-KONFORM**“ ausgezeichnet worden sind.



### Haben Sie Fragen?

Unsere **apetito Ernährungsberatung** erreichen Sie unter:  
[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de) oder 05971/799 9468

**Wünschen Sie den direkten Kontakt zur DGE?** Bei Interesse an eine DGE-Zertifizierung erhalten Sie per Telefon (0228 3556 -651, -655) oder E-Mail ([zertifizierung@dge.de](mailto:zertifizierung@dge.de)) weitere Informationen.



## Vollkost

### Montag



Hühnerfrikassee "Frühlings Art" mit Champignons Erbsen und Möhrenstreifen  
Langkornreis  
Rohkost der Saison \*



## Ovo-lakto-vegetarisch

### Montag



Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO)  
Rohkost der Saison \*



### Dienstag



Linteneintopf "vegetarisch"  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt \*



### Dienstag



Erbseintopf "vegetarisch"  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt mit Leinsamen \*

### Mittwoch



Alaska-Seelachshappen aus nachhaltiger Fischwirtschaft in fruchtiger Tomatensoße  
Kaisergemüse "naturell" aus Brokkoli Blumenkohl und Möhren  
Hörnchen-Nudeln  
Obst der Saison \*



### Mittwoch



Gelbe Gemüsesuppe aus Möhren Porree Pastinaken und Mango  
Milchreis  
Apfel-Erdbeer-Kompott (BIO)  
Rohkost der Saison \*



### Donnerstag



Veggie "Bullar" Veggie-Bällchen auf Soja- und Weizenbasis in Soße "Köttbullar Art"  
Apfelrotkohl  
Stampfkartoffeln



### Donnerstag



Pfannkuchen mit "Veggie-Bolognese" aus Weizenprotein  
Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße



### Freitag



Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch"  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



### Freitag



Gemüseauflauf mit Kartoffeln Kohlrabi und Mais überbacken mit Käse (BIO)  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



## Vollkost

## Ovo-lakto-vegetarisch

Montag



Vegetarische Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten Sellerie Karotten und Zwiebeln  
Spiralnudeln  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



Montag



Spätzle-Gemüse-Pfanne mit einer Gemüse-  
mischung aus Paprika Möhren Mais und Erbsen (BIO)  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



Dienstag



Lachsfiletstücke aus verantwortungsvoller  
Aquakultur in Dillcremesoße  
Buntes Gartengemüse "naturell" aus Blumen-  
kohl Brokkoli Möhren und Paprika  
Naturreis  
Obst der Saison \*



Dienstag



Gemüsenuggets aus Brokkoli Sellerie Mais und  
Möhren paniert  
Gemüsesoße aus Pastinake Kürbis und Möhre  
Erbsen und Karotten "naturell"  
Vollkorn-Pennnudeln  
Obst der Saison \*



Mittwoch



Hähnchenfilet "Gärtnerin Art" mit grünen Boh-  
nen Blumenkohl und Möhren  
Fingermöhren "naturell"  
Salzkartoffeln  
Speisequark Magerstufe \*



Mittwoch



Vegetarische Rote-Linsensuppe mit Möhren  
und Tomaten (BIO)  
Vollkornbrötchen  
Speisequark mit Leinsamen (Magerstufe) \*

Donnerstag



Schneckenudeln in Käsesoße mit Karotten  
und Brokkoli  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



Donnerstag



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (BIO)  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



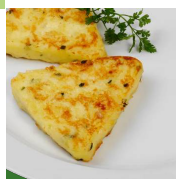
Freitag



Eieromelette "Natur"  
Helle Cremesoße vegan  
Erbsen "naturell"  
Salzkartoffeln



Freitag



Kartoffel-Quark-Ecke  
Grüne Bohnen "naturell"  
Risotto "Pomodoro" Tomatenrisotto mit Sauerrahm  
Sahne und Hartkäse  
Kräuterquark (20%) \*



## Vollkost

### Montag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska-Seelachs aus nachhaltiger Fischwirtschaft in Rahmsoße mit Möhren Brokkoli und Blumenkohl  
Fingermöhren "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Obst der Saison \*



## Ovo-lakto-vegetarisch

### Montag



Tortelloni-Gratin "Tomate"  
Rohkost der Saison \*  
Obst der Saison \*



### Dienstag



Gemüsesuppe mit Muschelnudeln Karotten Blumenkohl Brokkoli und Erbsen  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt \*



### Dienstag



Sommergemüse-Eintopf (BIO)  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt \*



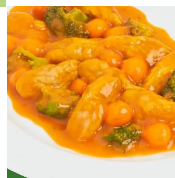
### Mittwoch



Reis-Gemüse-Pfanne mit Fairtrade-Reis Paprikawürfeln Mais und Blattspinat "vegetarisch" (BIO)  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Mittwoch



Veggie-Geschnetzeltes à la Italia auf Weizen- und Kichererbsenbasis in Tomatencremesoße mit Brokkoli und Pariser Karotten  
Salzkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Donnerstag



Rindergulasch mit Karottenscheiben in Rahmsoße  
Erbsen "naturell"  
Salzkartoffeln  
Obst der Saison \*



### Donnerstag



Vegetarisches mildes Curry mit Blumenkohl Brokkoli Möhren und Paprika (BIO)  
Grüne Bohnen "naturell"  
Langkornreis  
Obst der Saison \*



### Freitag



Ravioli mit Gemüsefüllung in Tomatensoße  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Freitag



Spinat-Kartoffel-Auflauf  
Salat der Saison mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen \*



## Vollkost

### Montag



Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Brechbohnen  
Mais Zwiebeln und Paprika (BIO)  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



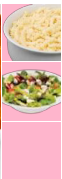
### Dienstag



Hähnchenrahmgulasch  
Grüne Bohnen "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Speisequark Magerstufe \*



### Mittwoch



Rote-Linsen-Bolognese mit Möhren und Zucchini (BIO)  
Spiralnudeln  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Donnerstag



Lachsfiletstücke in Soße mit Blattspinat nach "Florentiner Art"  
Karottenscheiben "naturell"  
Langkornreis



### Freitag



Flädlesuppe mit Gemüsebouillon mit Möhren  
Erbsen und Sellerie (BIO)  
Vollkornbrötchen  
Obst der Saison \*



## Ovo-lakto-vegetarisch

### Montag



Veggie Gulasch "new classic" aus Soja und Weizen in cremiger Soße  
Bunter Gemüsereis mit Brokkoli und Möhren  
Salat der Saison mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen \*  
Obst der Saison \*



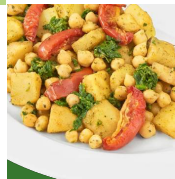
### Dienstag



Vegetarischer Rösti (Brokkoli)  
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)  
Erbsen "naturell"  
Salzkartoffeln  
Speisequark Magerstufe \*



### Mittwoch



Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit getrockneten Tomaten und Blattspinat  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Donnerstag



Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)  
Blattspinat gehackt (BIO)  
Stampfkartoffeln








### Freitag



Kartoffel-Möhreneintopf (BIO)  
Vollkornbrötchen  
Obst der Saison \*



## Legende

-  vegetarisch
-  vegan
-  mit Zutaten vom Geflügel
-  mit Zutaten vom Rind
-  mit Zutaten vom Fisch