

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 mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (Stand 2023) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

Der 6 Wochen-Speiseplan von apetito erfüllt folgende Kriterien (7 Verpflegungstage):

- Einsatz von Fleisch:
 - Max. 2-3x pro Woche Fleisch oder Wurst
 - Einsatz von Rindfleisch: max. 2x innerhalb von 6 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. 3x pro Woche
- Einsatz von vegetarischen Komponenten: mehrmals pro Woche
- Einsatz von veganen Komponenten: mind. 2 Verpflegungstage 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



Kartoffel-Steckrüben-Gratin mit Apfelwürfeln und Vollkorncrumble
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *

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

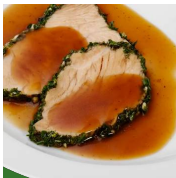
Dienstag



Bohne³ Bohnen-Gnocchi-Pfanne mit gelben grünen Brechbohnen und Kidneybohnen in cremiger gelber Paprikasoße
Salat der Saison *
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



Putenbraten in einem Kräutermantel in vollmundiger Soße
Erbsen
Spätzle (BIO)

G, G1, S, Ei

Donnerstag



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

G, G1, Sn

Freitag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Salzkartoffel
Salat der Saison *

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

Samstag



Kartoffel-Möhren-Eintopf (BIO)
Vollkornbrötchen *
Obst der Saison *

S

Sonntag



Zarter Sonntagsbraten vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße
Rosenkohl
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison *

S, Sn

Guten Appetit

Montag



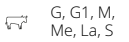
Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetzeltes (auf Erbsen- und Weizenbasis) in heller Gemüsesoße mit Erbsen Möhren und Champignons
Erbsen
 Naturreis (Bio) Fairtrade
 Obst der Saison *



Dienstag



Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf
Salat der Saison *



Mittwoch



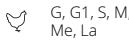
Linsen-Bolognese (BIO)
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *



Donnerstag



Zarte Putenmedaillons in fruchtiger Tomaten-Salbeisoße mit halbtrockneten gelben Cherrytomaten
Grüner Gemüsemix "naturell"
Polenta aus Maisgrieß (BIO) mit Sahne verfeinert
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



Freitag



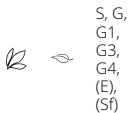
Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Soße nach "Florentiner Art"
Salzkartoffel
Salat der Saison *



Samstag



Erbsensuppe "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



Sonntag



Brauhausgericht geschmortes Schweinefleisch in würziger Malzbiersoße
Fingermöhren "naturell"
Kartoffeln mit Schale
Obst der Saison *



**Guten
 Appetit**

Montag



Kartoffel-Spinat-Pfanne mit Kürbiswürfeln und Kürbiskernen
Salat der Saison *



Dienstag



Milchreis
Apfel-Erdbeer-Kompott (BIO)
Salat der Saison *



M, Me, La

Mittwoch



Putengeschnetzeltes in Rahmsoße
Marktgemüse "naturell"
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



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

Donnerstag



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



G, G1, M, Me, La, S

Freitag



Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmgemüse
Gabel-Spaghetti (BIO)
Salat der Saison *



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

Samstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Sonntag



Rahmschnitzel "Natur" vom Schwein in köstlicher Rahmsoße
Romanesco "naturell"
Salzkartoffel
Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *




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

Guten Appetit



Montag



Kartoffelpfanne "vegetarisch"  Sb
 Helle Cremesoße vegan
 Salat der Saison *


Dienstag



Schweinegulasch "Hausfrauen Art"   S, G, G1
 Gabel-Spaghetti (BIO)
 Salat der Saison *
 Obst der Saison *


Mittwoch



Kartoffel-Endivien-Puffer  Ei, M, Me, Sb
 Helle Cremesoße vegan
 Gemüse "Leipziger Allerlei"


Donnerstag



Nudel-Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen  G, G1, M, Me, La, S
 Salat der Saison *
 Joghurt mit Früchten der Saison (1 5%) *


Freitag



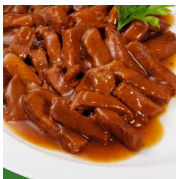
Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße  Fi, M, Me, La, S
 Kaisergemüse "naturell"
 Petersilienkartoffeln


Samstag



Süßkartoffeleintopf mit Kichererbsen und Spinat 
 Vollkornbrötchen *
 Obst der Saison *

Sonntag



Geschnetzeltes vom Rind in Soße (BIO)  M, Me, La, S
 Grüne Bohnen "naturell"
 Stampfkartoffeln
 Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

Guten 
 Appetit

Montag



Vegetarischer Rösti mit Erbsen und Möhren (BIO)
Grüner Gemüsemix "naturell"
Kartoffeln mit Schale
Kräuterquark (20%) *

M, Me, La

Dienstag



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

G, G1, Sn

Mittwoch



Kartoffel-Quark-Ecke
Blattspinat gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *

Ei, M, Me, La, G, G1

Donnerstag



Bami Goreng mit Huhn-
fleisch
Salat der Saison *
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *

G, G1, Ei, Sb

Freitag



Zarter Buntbarsch in
vollmundiger Butter-Kräuter-
Soße mit Kapern verfeinert
Salzkartoffel
Salat der Saison *

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

Samstag



Bunter Spitzkohl-Gemü-
seeintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *

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

Sonntag



Schweinebraten "Bayeri-
sche Art" in Soße
Bayrisch Kraut
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *

G, G3, Ei, S, Sn, G1

Guten
Appetit

Montag



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



G, G1, Ei, M,
Me, La

Dienstag



**Schweinerückensteak
"Natur"**
Sauerrahmsoße mit
Kräutern (BIO)
Gelbe Wachsbrockboh-
nen mild mariniert
Halbe Backkartoffel



G, G1, M,
Me, La, S

Mittwoch



Erbsen-Power Cevapcici
aus Erbsenprotein
Helle Cremesoße vegan
Djuvec-Reis Gemüse-Curry-
Reis
Salat der Saison *



Sb, Sn

Donnerstag



**Klassisches Putengu-
lasch**
Spätzle-Gemüse-Pfanne
(BIO)
Salat der Saison *
Obst der Saison *



G,
G1,
Ei, S

Freitag



Feines Lachsfilet "Doria"
(aus verantwortungsvoller
Aquakultur) in Sauerrahmsoße
Brokkoli "naturell"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten der Saison (Mager-
stufe) *



Fi, M, Me,
La, G, G1

Samstag



**Vegetarischer Pastina-
ken-Kürbiseintopf**
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Sonntag



**Rinderroulade "Haus-
frauen Art" in herzhafter
Soße**
Apfelrotkohl
Petersilienkartoffeln
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%) *










G, G1, S, Sn

**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.