

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 2023) und für die Verpflegung in Schulen (Stand 2023) 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 Kräuter-
soße (BIO)
Stampfkartoffeln
Salat der Saison *



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



Linseneintopf "vegeta-
risch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Mittwoch



Nuggets vom Alaska-
Seelachs (aus nachhaltiger
Fischwirtschaft) in Zitronen-
Kräutersoße
Kaisergemüse "naturell"
Penne (BIO)
Obst der Saison *



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

Donnerstag



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



M, Me, La

Freitag




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

G, G1, M, Me

Guten 
Appetit


Montag



Vegetarische Bolognese  G, G1, S
Spaghetti aus Hartweizengrieß
Salat der Saison *

Dienstag




Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße 
Grüner Mix Brokkoli-Erbse "Natur" (BIO)
Naturreis (BIO) Fairtrade
Obst der Saison *

Fi, M, Me,
La, S


Mittwoch



Hähnchen "Fresh Kick" in feiner Joghurtsoße  G, G1, M, Me, La
Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
Röstkartoffeln
Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *

Donnerstag




Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO) 
Salat der Saison *
Obst der Saison *

G, G1, Ei, M,
Me, La

Freitag



Omelette "Natur" (BIO)  Ei, M, Me, La, G, G1, S
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Stampfkartoffeln

Guten 
Appetit

Montag



Panierte Fischstäbchen
(aus nachhaltiger Fisch-
wirtschaft)
Blattspinat gehackt (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *



G, G1, Fi, M,
Me, La

Dienstag



Erbseintopf "vegeta-
risch"
Vollkornbrötchen
Obst der Saison *



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

Mittwoch



Rindergeschnetzeltes in
Bratensoße
Apfelrotkohl
Spätzle (BIO)
Joghurt mit Früchten der
Saison (1 5%)*



Sn, G, G1, Ei

Donnerstag

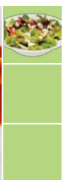


Vegetarischer Rösti
(Brokkoli)
Gemüsesoße aus Pastinake
Kürbis und Möhre
Salzkartoffeln (BIO)
Salat der Saison *



G, G1, Ei, M,
Me, La

Freitag



Schneckenudeln in To-
matensoße
Salat der Saison *



G, G1, S

Guten 
Appetit

Montag



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



Ei, M, Me,
 La

Dienstag



Putengulasch in klassischer Geflügelsoße
 Brokkoli
 Bunter Gemüserais
 Speisequark mit Früchten der Saison (Magerstufe) *



M, Me, La, S

Mittwoch



Linsen-Bolognese (BIO)
 Penne (BIO)
 Salat der Saison *
 Obst der Saison *



G, G1

Donnerstag



Lachsfiletstücke in Soße nach "Florentiner Art"
 Karottenscheiben "naturell"
 Salzkartoffeln (BIO)



Fi, M, Me, La

Freitag



Vegetarische Kartoffelsuppe
 Vollkornbrötchen
 Salat der Saison *









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 ...

Erklärung der Symbole

	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.