

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



23441 Hähnchen-
fleisch in heller Soße
23803 Frühlingspüree
EZ0153 Salat*



G, G1, M,
Me, La, S

Dienstag



23611 Vegetarische
Linsensuppe
89513 Vollkornbröt-
chen
EZ0091 Obst*

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

Mittwoch



23460 Alaska-See-
lachsschnitte (aus
nachhaltiger Fisch-
wirtschaft) in feiner
Zitronen-Kräuter-
rahmsoße
32793 Kaisergemüse
"naturell"
32842 Penne (BIO)
EZ0091 Obst*



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

Donnerstag



32810 Vegetarischer
Rösti mit Erbsen und
Möhren (BIO)
23709 Kohlrabi-Karot-
ten-Gemüse
23810 Stampfkartof-
feln



M, Me, La

Freitag



23384 Nudel-Brokkoli-
Auflauf "vegeta-
risch"
EZ0153 Salat*
EZ0014 Joghurt mit
Früchten (1,5%)*

G, G1, M, Me

Guten
Appetit!

Montag



23577 Vegetarische Bolognese
23847 Spaghetti
EZ0153 Salat*

G, G1, G3, S

Dienstag



23480 Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße



Fi, M, Me, La, S

32729 Grüner Gemüsemix "naturell"

23850 Naturreis (Bio), Fairtrade

EZ0091 Obst*

Mittwoch



24417 Hähnchenfilets "Fresh kick" in heller Soße
32701 Möhrenscheiben "Natur" (BIO)
32812 Röstkartoffeln
EZ0022 Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*



G, G1, M, Me, La

Donnerstag



23305 Ravioli in heller Soße mit Erbsen (BIO)

G, G1, Ei, M, Me, La

EZ0153 Salat*

EZ0091 Obst*

Freitag



32535 Omelette "Natur" (BIO)
23562 Helle Cremesoße (BIO)
32767 Grüne Bohnen "naturell"
23810 Stampfkartoffeln



Ei, M, Me, La

Guten Appetit!

Montag



56489 Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

23730 Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)

23810 Stampfkartoffeln

EZ0091 Obst*



G, G1, Fi, M, Me, La

Dienstag



23630 Erbsensuppe "vegetarisch"

89513 Vollkornbrötchen

EZ0091 Obst*

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

Mittwoch



23252 Herzhaftes Rindergulasch

24719 Apfelrotkohl

32816 Spätzle (BIO)

EZ0014 Joghurt mit Früchten (1,5%)*



S, Sn, G, G1, Ei

Donnerstag



32751 Vegetarischer Rösti (Brokkoli)

32570 Gemüsesoße | aus Pastinake, Kürbis und Möhren

32809 Salzkartoffeln (BIO)

EZ0153 Salat*

G, G1, Ei, M, Me, La

Freitag



23317 Herznudel "heißgeliebt" | gefüllte Nudel in Herzform mit Gemüse-Bolognese und Mozzarella-Kugeln

EZ0153 Salat*

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

Guten Appetit!

Montag



32755 Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)

23782 Erbsen

23810 Stampfkartoffeln

EZ0032 Kräuterquark (20%)*

EZ0091 Obst*

Ei, M, Me, La

Dienstag



23444 Klassisches Putengulasch

32796 Brokkoli "naturrell"

32837 Bunter Gemüserais

EZ0022 Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*



Mittwoch



23563 Rote Linsen-Bolognese mit Möhre und Zucchini

32880 Gabel-Spaghetti (BIO)

EZ0153 Salat*

EZ0091 Obst*

G, G1

Donnerstag



23471 Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) | in Soße nach "Florentiner Art"

32785 Möhren "naturrell"

32809 Salzkartoffeln (BIO)

F, M, Me, La

Freitag



23602 Vegetarische Kartoffelsuppe

89513 Vollkornbrötchen

EZ0153 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.