

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 dem aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben (Stand 2022) sowie an dem KEEKS-Leitfaden für klimaschonende Verpflegungskonzepte (Stand 2019).

**Der 4 Wochen-Speiseplan von appetito erfüllt folgende Kriterien (5 Verpflegungstage):**

- Einsatz von Fleisch:
  - Max. 1-2x 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](mailto:ernaehrung@apetito.de)



## Montag



Putenbraten in einem Kräutermantel; in vollmundiger Soße

Gelbe Wachsbohnen | mild mariniert

Petersilienkartoffeln  
Obst\*

G, G1, S

## Dienstag



"Volles Korn" | Dinkel-Gemüse-Pfanne "mediterrane Art"

Salat\*

Joghurt mit Früchten (1,5%)\*

G, G5

## Mittwoch



Kartoffel-Möhren-Eintopf (BIO)

Vollkornbrötchen

Obst\*

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

## Donnerstag



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

Grüne Bohnen "naturell"

Penne (BIO)

Obst\*

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

## Freitag



Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit einer Marinade "Mediterrane Art"

Gebrautes Paprikagemüse

Stampfkartoffeln

Fi, Sb, M, Me, La

Guten Appetit!

## Montag



Veggie-Currywurst auf Soja- und Weizenbasis in Tomatensoße  
Wellenschnittpommes  
Salat\*

G, G1, Ei, Sb, Sn

## Dienstag



Kartoffel-Spinat-Pfanne | mit Kürbiswürfeln und Kürbiskernen  
Salat\*

## Mittwoch



Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem  
Vollkornbrötchen  
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)\*



G, G1, M, Me, La, G3, G4, (E), (Sf)

## Donnerstag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) | in Soße nach "Florentiner Art"  
Möhren (BIO)  
Petersilienkartoffeln  
Obst\*



Fi, M, Me, La

## Freitag



"Aubergini" | gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping  
Penne (BIO)  
Salat\*  
Obst\*

(E), M, Me, Sf, Sf1, G, G1

Guten  
Appetit!

## Montag



Erbsenlieblinge |  
grüne Herzen aus  
Erbsen in Mehrsaatenpanade  
Gemüse-Quinoa-Pfanne (BIO), mit  
Fairtrade Quinoa  
Sauerrahmsoße mit  
Kräutern (BIO)  
Salat\*

G, G1, M, Me, La, S

## Dienstag



Dorschfilets (aus  
nachhaltiger Fisch-  
wirtschaft) in Senf-  
soße  
Blattspinat, gehackt  
mit Sahne (BIO)  
Stampfkartoffeln  
Obst\*

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

## Mittwoch



Vegetarische Bolo-  
gnese "Thai Art"  
Vollkornspiralnudeln  
Salat\*  
Obst\*

G, G1, Sb

## Donnerstag



"Greek style"; Grill-  
käse auf Gemüse  
mediterraner Art;  
(Käsezubereitung  
mit Stärkeüberzug)  
Goldgelbe Salzkar-  
toffel "Unsere Beste"  
Salat\*  
Speisequark mit  
Früchten (Magerstu-  
fe)\*

M, Me, La

## Freitag



Rinderroulade  
"Hausfrauen Art" in  
herzhafter Soße  
Apfelrotkohl  
Petersilienkartoffeln

G, G1, S, Sn

Guten  
Appetit!

## Montag



Zarter Sonntagsbraten | vom Schwein in einer köstlichen Bratensoße

Sauerkraut (ohne Speck)

Kartoffelklöße

Speisequark mit Früchten (Magerstufe)\*



S, Sn,  
Ei, M,  
Me,  
La

## Dienstag



Vegetarische Linsensuppe

Vollkornbrötchen

Obst\*

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

## Mittwoch



Pumpkin Pasta | Trivellinudeln in Butternut-Kürbissoße mit Rucola, Kürbiskernen und Quinoa verfeinert

Salat\*

Obst\*

G, G1, Sn

## Donnerstag



Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße

Langkornreis (BIO)

Salat\*



Fi, M, Me,  
La, S

## Freitag



Vegetarischer Rösti (Blumenkohl)

Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)

Gemüse "Leipziger Allerlei"

Goldgelbe Salzkartoffel "Unsere Beste"

Joghurt mit Früchten (1,5%)\*

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

Guten  
Appetit!

# Allergenkennzeichnung mit Kürzel

G	Gluten
	namentlich:
G <sub>1</sub>	Weizen
G <sub>2</sub>	Roggen
G <sub>3</sub>	Gerste
G <sub>4</sub>	Hafer
G <sub>5</sub>	Dinkel-Weizen
G <sub>6</sub>	Khorasan-Weizen
K	Krebstiere
Ei	Eier
Fi	Fische
E	Erdnüsse
Sb	Soja
M	Milch (einschließlich Laktose)
Me	Milcheiweiß
La	Laktose
Sf	Schalenfrüchte
	namentlich:
Sf <sub>1</sub>	Mandeln
Sf <sub>2</sub>	Haselnüsse
Sf <sub>3</sub>	Walnüsse
Sf <sub>4</sub>	Kaschunüsse
Sf <sub>5</sub>	Pecanüsse
Sf <sub>6</sub>	Paranüsse
Sf <sub>7</sub>	Pistazien
Sf <sub>8</sub>	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.