

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 2022) 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-Brokkoli-Auflauf (BIO)
Salat*
Joghurt mit Früchten (1,5%)*

G, G1, M, Me, La, S

Dienstag



Bohne³ | Bohnen-Gnocchi-Pfanne mit gelben, grünen Brechbohnen und Kidneybohnen in cremiger gelber Paprika-Soße
Salat*
Speisequark mit Früchten (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-Kürbissauce mit Rucola, Kürbiskernen und Quinoa verfeinert
Salat*

G, G1, Sn

Freitag



Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Goldgelbe Salzkartoffel "Unsere Beste"
Salat*

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

Samstag



Kartoffel-Möhren-Eintopf (BIO)
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Sonntag



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

S, Sn

Guten Appetit!

Montag



Kohlroulade | mit Reis-Gemüse-Füllung in kräftiger Soße
Langkornreis
Salat*
Joghurt mit Früchten (1,5%)*

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

Dienstag



Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf
Salat*



G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



Nudel-Gemüse-Pfanne
Tomatensoße "Napoli Art"
Salat*

G, G1

Donnerstag



Zarte Putenmedaillons | in fruchtiger Tomaten-Salbeisoße mit halbtrockneten gelben Cherrytomaten
Grüner Gemüsemix "naturell"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*



G, G1, S

Freitag



Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) | in Soße nach "Florentiner Art"
Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Goldgelbe Salzkartoffel "Unsere Beste"



Fi, M, Me, La, G, G1

Samstag



Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Obst*



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

Sonntag



Brauhausgericht | geschmortes Schweinefleisch in würziger Malzbiersoße
Fingermöhren "naturell"
Pommes (BIO)
Obst*



G, G3, S, Sn

Guten Appetit!

Montag



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

Dienstag



Milchreis
Apfel-Erdbeer-Kompott
(BIO)
Salat*

M, Me, La

Mittwoch



Putengeschnetzeltes; in
Rahmsoße
Marktgemüse "naturell"
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früch-
ten (Magerstufe)*



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

Donnerstag



Nudel-Brokkoli-Auflauf
"vegetarisch"
Salat*

G, G1, M, Me

Freitag



Seelachs | (aus nachhal-
tiger Fischwirtschaft) mit
Rahmgemüse
Naturreis (Bio), Fairtrade
Salat*



Fi, M, Me,
La, S

Samstag



Erbsensuppe "vegeta-
risch"
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Sonntag



Rahmschnitzel "Natur"
vom Schwein in köstli-
cher Rahmsoße
Apfelrotkohl
Goldgelbe Salzkartoffel
"Unsere Beste"
Joghurt mit Früchten
(1,5%)*



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

Guten
Appetit!

Montag



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

G, G5

Dienstag



Schweinegulasch "Hausfrauen Art"
Gemüse "Leipziger Allerlei"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Obst*

S, G, G1

Mittwoch



Bohnen-Bratling | auf Basis von Kidneybohnen
Helle Cremesoße (BIO)
Goldgelbe Salzkartoffel
"Unsere Beste"
Salat*

G, G1, G4, M, Me, La

Donnerstag



Nudelaufauf "Hawaii-style" | Fusilli in köstlich-cremiger Soße mit Ananas und Pute ^{20, 3}
Salat*
Joghurt mit Früchten (1,5%)*

G, G1, M, Me, La

Freitag



Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dill-cremesoße
Kaisergemüse "naturell"
Petersilienkartoffeln

Fi, M, Me, La, S

Samstag



Süßkartoffeleintopf mit Kichererbsen und Spinat
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Sonntag



Geschnetzeltes vom Rind in Soße (BIO)
Grüne Bohnen "naturell"
Kartoffelklöße
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*

M, Me, La, S, Ei

Guten Appetit!

Montag



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

M, Me, La

Dienstag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne
Salat*

G, G1, (E), Sb

Mittwoch



Eieromelette "Natur"
Blattspinat, gehackt mit Sahne (BIO)
Stampfkartoffeln
Obst*

Ei, M, Me, La, G, G1

Donnerstag



Makkaroni à la Romana mit Hähncheninnenfilets
Salat*
Joghurt mit Früchten (1,5%)*

G, G1, M, Me, La

Freitag



Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in feiner Zitronen-Kräuterrahmsauce
Goldgelbe Salzkartoffel "Unsere Beste"
Salat*

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

Samstag



Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Sonntag



Schweinebraten "Bayerische Art" in Soße
Blumenkohl-Bohnen-Mix | gewürzt
Spätzle (BIO)
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*

G, G3, Ei, S, Sn, G1

Guten
Appetit!

Montag



Herzhafte Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne | mit Möhren, Apfel- und Zwiebelwürfeln
Salat*

Dienstag



Schweinerückensteak "Natur"
Sauerrahmsoße mit Kräutern (BIO)
Gelbe Wachsbrechbohnen | mild mariniert
Halbe Backkartoffel

G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



"Aubergini" | gegrillte Auberginenscheiben in fruchtigem Tomatensugo mit Käse-Kräuter-Topping
Naturreis (Bio), Fairtrade
Salat*

(E), M, Me, Sf, Sf1

Donnerstag



Klassisches Putengulasch
Spätzle-Gemüse-Pfanne (BIO)
Salat*
Obst*

G, G1, Ei, S

Freitag



Feines Lachsfilet "Doria" | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Sauerrahmsoße
Brokkoli "naturell"
Gabel-Spaghetti (BIO)
Speisequark mit Früchten (Magerstufe)*

Fi, M, Me, La, G, G1

Samstag



Vegetarischer Pastinaken-Kürbiseintopf
Vollkornbrötchen
Obst*

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

Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße
Apfelrotkohl
Petersilienkartoffeln
Joghurt mit Früchten (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 ...



Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben auf dem Speiseplan.
Allergen-Informationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.