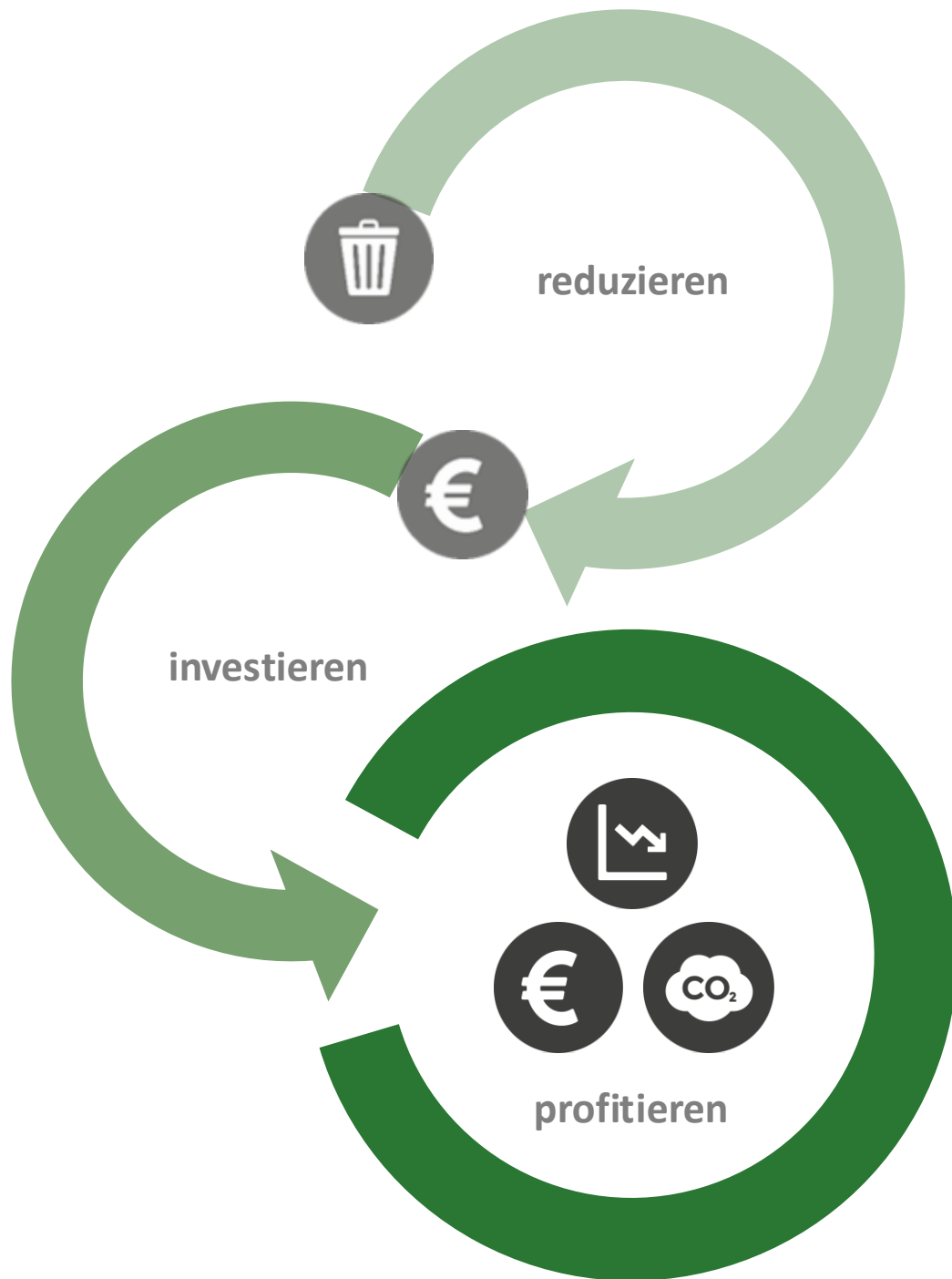




INWASTEMENT

reduzieren | investieren | profitieren

Mit innovativen Lösungen, **reduzieren** wir den Speiseabfall.

Dadurch werden Ressourcen **freigesetzt**, die wir in gesunde und nachhaltige Ernährung **investieren**.



1. Frage

Was bringt ein **saisonaler, regionaler, veganer und klimafreundlicher Bio-Burger** wenn dieser in der Tonne landet



Die Green Guides sind Experten aus der Foodbranche und beraten, mit Hilfe digitaler Lösungen, gastronomische Betriebe für mehr Nachhaltigkeit.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit ist ein ganzheitlicher Ansatz in der Betreuung der Projekte:

- Lebensmittelabfall
- CO2-Bilanzierung



2. Frage

**Wie kann ich meine
Küchenprozesse
optimieren und Kosten
sparen**



FOODWASTE^{4U}



NASSMÜLLKPI

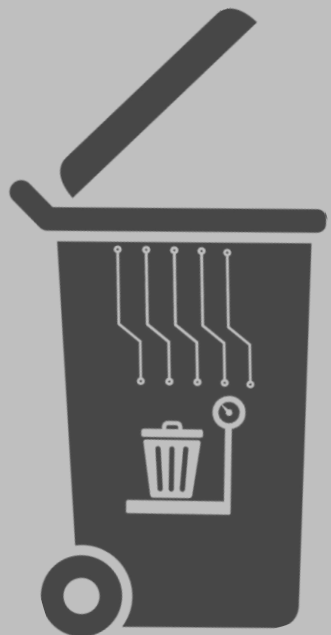
Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft

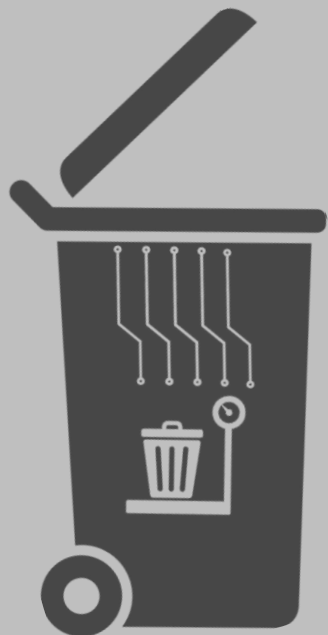
**KÜCHENPROZESSE
STEUERN & OPTIMIEREN**



Individueller Einsatz digitaler Lösungen







Küchenmitarbeiter

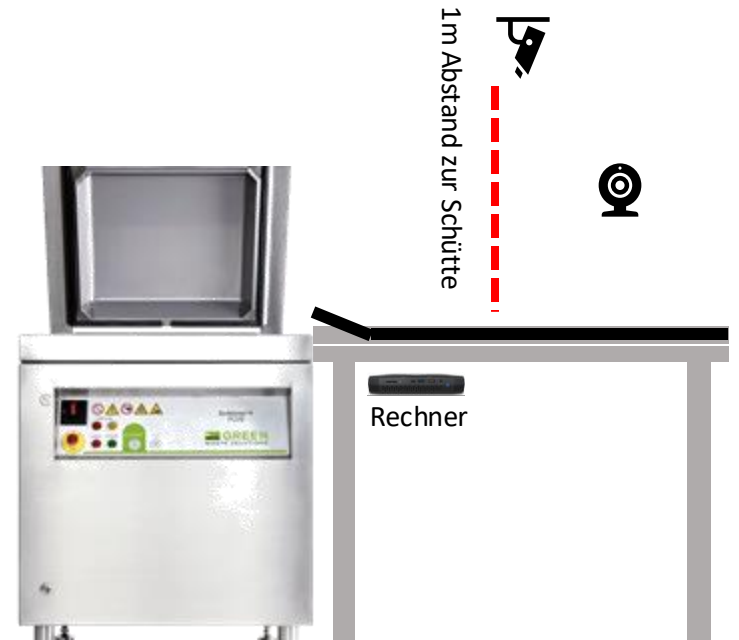
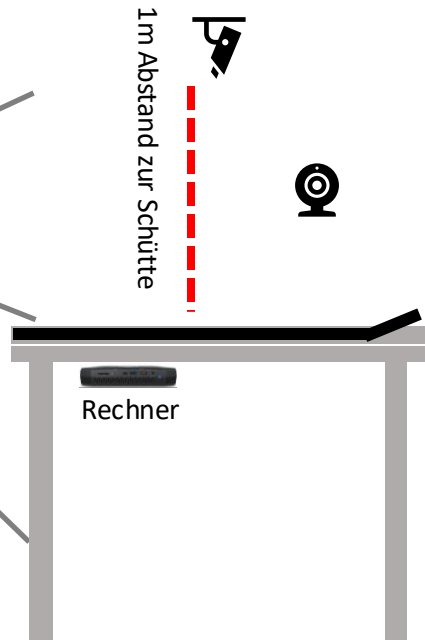


Kameras



Küchenmitarbeiter







FOODWASTE 4U



NASSMÜLLKPI

Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft



GANZHEITLICH

Betreuung

-

Datenkontrolle

-

Analyse

-

Beratung

-

Monitoring

-

Steuerung

-

Auswertung



FOODWASTE 4U



NASSMÜLLKPI

Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft

Steuerung & Optimierung der Küchenprozesse

Verpflegungskonzept

Buffetlinien
Ausgabestellen

Balance
Speiseplanung

Produktionsmenge
Absatzmenge

Zentralküchen
Verteilküchen

Mise en place
Küchenprozesse

Kalibrierung

Verkaufszahlen

Rezeptur

Wareneinsatz

Uvm....



NASSMÜLLKPI

Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft

BETRIEBSRESTAURANT



ABFALL
51 %



EURO
99.836 €



CO₂
57 t CO₂



WASSER
1,8 Mio l



ANBAUFLÄCHE
24.959 m²



NASSMÜLLKPI

Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft

KLINIK



ABFALL
12 %



EURO
166.038 €



CO₂
144 t CO₂



WASSER
2,4 Mio l



ANBAUFLÄCHE
94.642 M²



NASSMÜLLKPI

Kennzahlen für Küchen- & Warenwirtschaft

SENIORENHEIM



ABFALL
37 %



EURO
15.407 €



CO₂
7,9 t CO₂



WASSER
377.180 l



ANBAUFLÄCHE
4.126 M²



3. Frage

**Wieviel Ressourcen und
Energie steckt in unseren
Lebensmitteln**

Der Abdruck der Lebensmittel



FOODPRINT^{4U}



UMWELTKPI

Kennzahlen für Umwelt & Gesundheit

ARTIKEL & REZEPTE
BILANZIEREN & OPTIMIEREN

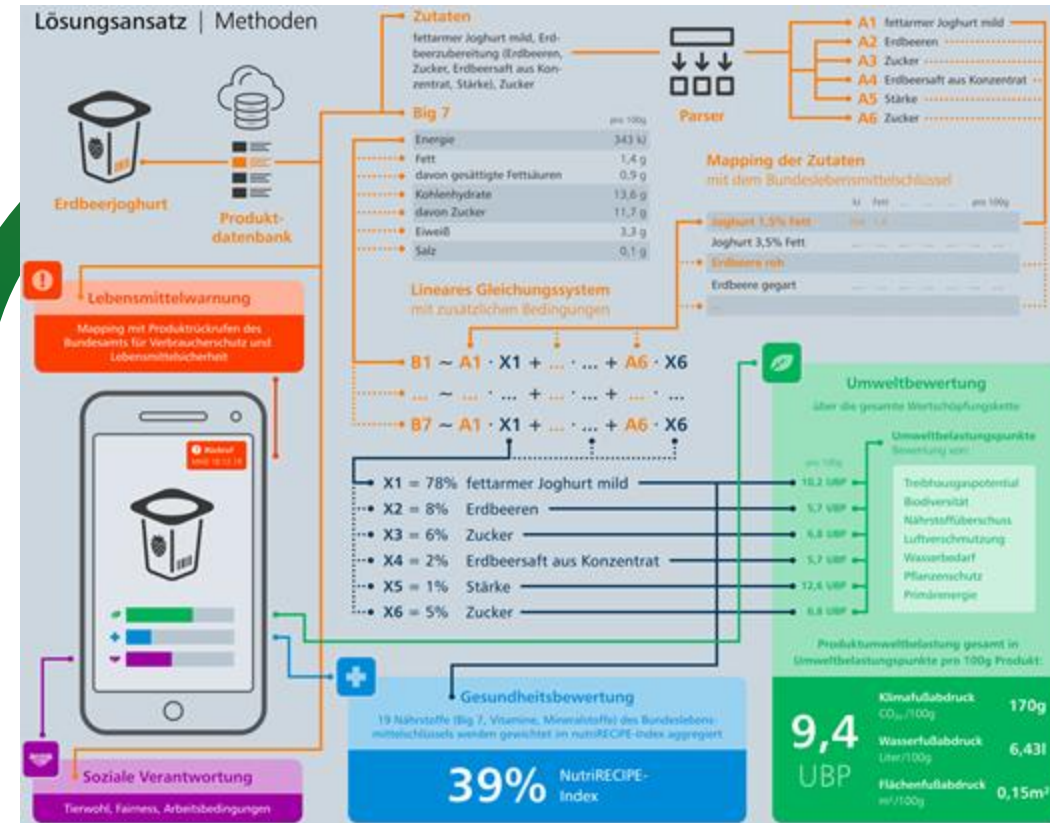


FOODPRINT^{4U}



UMWELTKPI
Kennzahlen für Umwelt & Gesundheit

DATENBANK





FOODPRINT^{4U}

TRANSPARENZ



UMWELTKPI
Kennzahlen für Umwelt & Gesundheit

Nr.	Rezeptur-Kategorie	#Rezeptur	Klima-Fußabdruck k SUMME* Label	Klima-Fußabdruck k SUMME* g CO2e / Portion	Landwirtschaft / Fischerei g CO2e / Portion	Verarbeitung g CO2e / Portion	Transport g CO2e / Portion	Großhandel g CO2e / Portion	Großküche g CO2e / Portion	Verpackung g CO2e / Portion	Wasser-Fußabdruck SUMME* Label	Wasser-Fußabdruck SUMME* Liter / Portion	Flächen-Fußabdruck SUMME* Label	Flächen-Fußabdruck SUMME* m² / Portion	Umwelt-Fußabdruck SUMME* Label	Umwelt-Fußabdruck SUMME* UEP / Portion
1	S	Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	C	1633	1199	144	81	7	202	n.a.	A	13,7	C	1,58	C	118
2	S	Thüringer Muttbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	C	1764	1288	249	83	8	136	n.a.	A	13,7	C	1,66	C	126
3	v	vegetarischer Linsenbratling auf Reis mit Zaziki und Tomatensalat	C	1000	530	208	69	67	126	n.a.	B	49,9	B	0,73	B	64
4	v	Bauernrosti Brokkoli- Tomate mit Sauce Hollandaise	C	1127	660	151	80	99	137	n.a.	A	12,1	B	0,89	B	65
5	S	geschmorte Schweinebackchen in Rotweinsauce auf Kartoffelpüree mit Rosenkohl	C	1848	1329	237	59	78	145	n.a.	A	15,1	C	1,58	C	125
6	SR	Chili con Carne mit Baguette	C	1874	1419	194	51	8	202	n.a.	A	11,9	C	1,06	C	135
7	v	Orangen- Karotten- Ingwer- Suppe mit Baguette	A	323	54	147	29	8	85	n.a.	A	7,4	A	0,10	A	13
8	S	Rostbratchen in Zwiebelauce mit Kartoffelsalat	C	1623	1166	259	64	22	112	n.a.	A	14,6	C	1,46	C	116
9	v*	Linsen- Gemüse- Curry	A	654	159	303	79	8	105	n.a.	A	21,2	A	0,19	A	30
10	F	Majestilet in Remouladensauce mit Kartoffeln	B	848	364	302	62	24	96	n.a.	A	14,0	A	0,56	B	45
11	R	Schwarzbierglasch mit Röstl	E	4201	3678	188	57	121	157	n.a.	A	23,0	D	3,98	D	230
12	S	Schweinskopfsülze in Remouladensauce mit Bratkartoffeln	C	1507	998	291	61	23	134	n.a.	A	12,1	C	1,40	C	102
13	v	Kartoffeln mit Kräuterquark	C	1004	608	128	57	22	189	n.a.	A	8,4	B	1,09	B	67
14	v	Ofengemüse mit Kartoffelflecken und Kräuterquark	B	1438	450	579	75	128	206	n.a.	A	17,6	B	0,73	B	65
15	F	gebratene Forelle mit Kartoffeln und Kräuterbutter	C	1443	826	300	48	83	186	n.a.	A	9,5	A	0,58	B	58
16	R	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" an Kartoffelgratin	E	3623	3173	218	70	67	95	n.a.	A	19,2	C	3,54	D	201
17	v	gefüllte Cannelloni mit Tomatensauce	C	964	699	80	56	92	37	n.a.	A	10,9	B	1,22	C	73
18	v	Kasespätzle mit Karotten- Apfel- Salat	B	618	326	82	50	103	57	n.a.	A	11,5	A	0,53	B	38
19	v	gefüllte Zucchini mit Dufreis und Tomatensauce	A	459	216	72	45	58	68	n.a.	B	32,2	A	0,20	A	28
20	R	Kalbsgeschnetzeltes mit Gemüse und Röstl-Ecken	D	2427	1804	225	77	140	181	n.a.	A	24,0	C	1,90	C	142

Nr.	Rezeptur-Kategorie	#Rezeptur	Protein	Gesamtgehalt an Fett-säuren	MUFA und PUFA	Zucker (gesamt)	Ballaststoffe	Vitamin B1 Thiamin	Vitamin B2 Riboflavin	Vitamin B6 Pyridoxin	Vitamin B9 Folsäure	Vitamin B12 Cobalam	Vitamin C	Vitamin D Calciferol	Vitamin E	Gesamt-Kalorien	Calcium	Magnesium	Eisen	Zink	Iodid	nutri-SCORE-Gesamt
1	S	Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	4,9%	-4,4%	6,7%	5,1%	3,9%	5,5%	2,8%	5,4%	2,5%	6,0%	3,3%	0,0%	0,0%	-7,7%	2,3%	3,5%	6,0%	5,6%	5,4%	66,7%
2	S	Thüringer Muttbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	7,6%	-3,2%	6,9%	5,1%	4,3%	7,7%	3,7%	5,6%	2,2%	2,6%	3,5%	0,0%	4,2%	-8,9%	2,8%	3,9%	7,7%	9,4%	11,4%	76,3%
3	v	vegetarischer Linsenbratling auf Reis mit Zaziki und Tomatensalat	5,7%	2,7%	3,4%	-1,2%	8,7%	4,1%	3,5%	3,9%	5,3%	1,5%	2,8%	0,0%	7,2%	-12,9%	5,2%	5,9%	8,8%	5,8%	10,9%	77,3%
4	v	Bauernrosti Brokkoli- Tomate mit Sauce Hollandaise	1,8%	-4,0%	9,2%	5,1%	0,0%	0,0%	0,9%	1,7%	1,4%	1,6%	5,0%	0,0%	8,1%	-4,6%	5,7%	0,5%	0,0%	1,8%	5,0%	39,4%
5	S	geschmorte Schweinebackchen in Rotweinsauce auf Kartoffelpüree mit Rosenkohl	7,9%	-3,8%	6,4%	4,3%	6,5%	7,9%	4,3%	5,8%	5,0%	1,7%	7,7%	0,0%	2,5%	-5,2%	0,8%	4,0%	7,0%	9,2%	9,8%	81,9%
6	SR	Chili con Carne mit Baguette	8,4%	-2,0%	5,0%	5,1%	9,0%	6,5%	4,1%	4,1%	7,0%	7,3%	0,0%	0,0%	0,0%	-3,1%	0,0%	5,4%	7,5%	9,5%	1,8%	75,6%
7	v	Orangen- Karotten- Ingwer- Suppe mit Baguette	3,0%	0,3%	0,0%	-6,9%	9,3%	6,1%	3,2%	5,6%	10,2%	0,0%	3,5%	0,0%	1,3%	-8,7%	0,4%	4,2%	5,6%	2,8%	10,1%	60,0%
8	S	Rostbratchen in Zwiebelauce mit Kartoffelsalat	5,7%	-3,4%	7,0%	2,5%	0,0%	8,0%	2,0%	4,2%	0,1%	0,9%	3,2%	0,0%	4,4%	-7,6%	0,0%	2,7%	5,4%	7,1%	7,4%	49,0%
9	v*	Linsen- Gemüse- Curry	4,2%	-4,1%	4,2%	-2,8%	10,0%	4,3%	2,8%	6,3%	5,8%	0,0%	7,7%	0,0%	10,1%	-3,4%	1,5%	6,3%	8,6%	5,9%	6,9%	74,4%
10	F	Majestilet in Remouladensauce mit Kartoffeln	6,7%	-0,5%	7,6%	2,6%	0,0%	2,2%	4,7%	5,7%	1,2%	7,9%	3,9%	10,5%	3,8%	3,4%	4,4%	5,0%	2,7%	11,3%	7,9%	79,1%
11	R	Schwarzbierglasch mit Röstl	6,9%	-1,4%	6,1%	5,1%	3,0%	2,9%	2,3%	4,6%	1,8%	7,9%	5,2%	0,0%	8,1%	-4,4%	0,0%	3,6%	7,1%	11,2%	6,3%	76,6%
12	S	Schweinskopfsülze in Remouladensauce mit Bratkartoffeln	5,7%	-2,4%	6,6%	2,6%	0,2%	5,8%	3,9%	4,0%	0,8%	3,3%	4,0%	0,0%	2,4%	-9,5%	3,2%	3,8%	6,1%	6,5%	10,4%	67,7%
13	v	Kartoffeln mit Kräuterquark	7,1%	-1,7%	5,5%	2,5%	0,1%	2,9%	5,7%	4,2%	3,3%	5,6%	4,6%	0,0%	3,5%	2,5%	4,8%	3,7%	4,0%	3,1%	6,8%	68,2%
14	v	Ofengemüse mit Kartoffelflecken und Kräuterquark	5,7%	1,1%	4,5%	2,2%	6,9%	4,7%	4,7%	5,5%	9,3%	1,9%	7,7%	0,0%	6,1%	-3,8%	5,4%	4,9%	0,0%	4,7%	3,4%	87,0%
15	F	gebratene Forelle mit Kartoffeln und Kräuterbutter	9,2%	-0,7%	5,4%	5,1%	0,0%	3,1%	0,6%	5,2%	0,5%	7,9%	4,4%	15,9%	9,6%	1,5%	0,0%	4,6%	3,5%	2,6%	9,2%	83,4%
16	R	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" an Kartoffelgratin	6,7%	-3,8%	6,0%	5,1%	1,5%	3,0%	3,3%	4,1%	2,1%	7,9%	5,2%	0,0%	3,2%	-7,4%	2,9%	3,8%	6,8%	10,5%	8,5%	69,3%
17	v	gefüllte Cannelloni mit Tomatensauce	6,5%	-3,2%	4,5%	5,1%	1,6%	1,2%	3,9%	1,8%	6,8%	4,8%	1,6%	0,0%	2,5%	-5,6%	9,4%	3,6%	3,0%	6,8%	6,1%	60,4%
18	v	Kasespätzle mit Karotten- Apfel- Salat	3,5%	-1,4%	5,1%	-0,5%	2,1%	1,3%	0,0%	0,5%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	4,5%	-5,1%	1,7%	2,6%	2,6%	0,0%	0,0%	24,2%
19	v	gefüllte Zucchini mit Dufreis und Tomatensauce	0,4%	1,8%	3,8%	-2,9%	2,8%	5,7%	1,1%	3,8%	2,7%	0,0%	5,4%	0,0%	5,4%	-8,0%	0,2%	3,9%	6,3%	4,0%	13,1%	49,6%
20	R	Kalbsgeschnetzeltes mit Gemüse und Röstl-Ecken	6,3%	-1,2%	6,8%	2,9%	4,7%	3,2%	3,8%	5,5%	3,4%	4,5%	7,2%	0,0%	6,7%	-4,3%	0,0%	3,6%	5,9%	10,9%	5,3%	75,7%

Transparenz – Matrix Faktor Umwelt



Nr.	Rezeptur-Kategorie	#Rezeptur	Klima-Fußabdruck Label	Klima-Fußabdruck SUMME* g CO2e / Portion	... Landwirtschaft / Fischerei g CO2e / Portion	Verarbeitung (Industrie) g CO2e / Portion	Transport g CO2e / Portion	Großhandel g CO2e / Portion	Großküche g CO2e / Portion	Verpackung g CO2e / Portion	Wasser-Fußabdruck Label	Wasser-Fußabdruck SUMME* Liter / Portion	Flächen-Fußabdruck Label	Flächen-Fußabdruck SUMME* m² / Portion	Umwelt-Fußabdruck Label	Umwelt-Fußabdruck SUMME* UBP / Portion
1	S	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	C	1633	1199	144	81	7	202	n.a.	A	13,7	C	1,58	C	118
2	S	Thüringer Mutzbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	C	1764	1288	249	83	8	136	n.a.	A	13,7	C	1,66	C	126
3	v	vegetarischer Linsenbratling auf Reis mit Zaziki und Tomatensalat	C	1000	530	208	69	67	126	n.a.	B	49,9	B	0,73	B	64
4	v	Bauernrösti Brokkoli- Tomate mit Sauce Hollandaise	C	1127	660	151	80	99	137	n.a.	A	12,1	B	0,89	B	65
5	S	geschmorte Schweinebäckchen in Rotweinjus auf Kartoffelpüree mit Rosenkohl	C	1848	1329	237	59	78	145	n.a.	A	15,1	C	1,58	C	125
6	SR	Chili con Carne mit Baguette	C	1874	1419	194	51	8	202	n.a.	A	11,9	C	1,86	C	135
7	v	Orangen- Karotten- Ingwer- Suppe mit Baguette	A	323	54	147	29	8	85	n.a.	A	7,4	A	0,10	A	13
8	S	Rostbrätchen in Zwiebelsauce mit Kartoffelsalat	C	1623	1166	259	64	22	112	n.a.	A	14,6	C	1,46	C	116
9	v+	Linsen- Gemüse- Curry	A	654	159	303	79	8	105	n.a.	A	21,2	A	0,19	A	30
10	F	Matjesfilet in Remouladensauce mit Kartoffeln	B	848	364	302	62	24	96	n.a.	A	14,0	A	0,56	B	45
11	R	Schwarzbiergulasch mit Rösti	E	4201	3678	188	57	121	157	n.a.	A	23,0	D	3,98	D	230
12	S	Schweinskopfsülze in Remouladensauce mit Bratkartoffeln	C	1507	998	291	61	23	134	n.a.	A	12,1	C	1,40	C	102
13	v	Kartoffeln mit Kräuterquark	C	1004	608	128	57	22	189	n.a.	A	8,4	B	1,09	B	67
14	v	Ofengemüse mit Kartoffelecken und Kräuterquark	B	1438	450	579	75	128	206	n.a.	A	17,6	B	0,73	B	65
15	F	gebratene Forelle mit Kartoffeln und Kräuterbutter	C	1443	826	300	48	83	186	n.a.	A	9,5	A	0,58	B	58
16	R	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" an Kartoffelgratin	E	3623	3173	218	70	67	95	n.a.	A	19,2	C	3,54	D	201
17	v	gefüllte Cannelloni mit Tomatensauce	C	964	699	80	56	92	37	n.a.	A	10,9	B	1,22	C	73
18	v	Käsespätzle mit Karotten- Apfel- Salat	B	618	326	82	50	103	57	n.a.	A	11,5	A	0,53	B	38
19	v	gefüllte Zucchini mit Dufreis und Tomatensauce	A	459	216	72	45	58	68	n.a.	B	32,2	A	0,20	A	28
20	R	Kalbsgeschnetzeltes mit Gemüse und Rösti-Ecken	D	2427	1804	225	77	140	181	n.a.	A	24,0	C	1,90	C	142

v+ vegan
 v ovo-lakto-vegetarisch
 F mit Fisch
 G mit Geflügel
 S mit Schwein
 R mit Rind
 n.a. nicht auswertbar

nutriRECIPE-Index vs. Nutri-Score

Der nutriRECIPE-Index ist ein Teil einer neuen Bilanzierungssoftware für die Bewertung der gesundheitlichen Qualität von Lebensmitteln und Rezepten.

- ❖ Im Vergleich zum Nutri-Score bewertet der nutriRECIPE-Index seine Ergebnisse nicht nur mittels der 5-stufigen Farlabel A-E, sondern zusätzlich mit einer Prozentzahl zwischen 0 und 100.
- ❖ Dieser detaillierte Vergleich ermöglicht eine Gewichtung der einzelnen Nährstoffe. Der nutriRECIPE-Index ist somit zielgruppenspezifisch individualisierbar und kann die Bedarfe unterschiedlicher Gruppen (Ältere/Vorerkrankte, Kinder/Jugendliche etc.) berücksichtigen.



Eine Anpassung an spezifische Krankheitsbilder ist möglich!

		
Berücksichtige Nährstoffkriterien	7 Nährstoffe	19 Nährstoffe 16 erwünschte 3 unerwünschte
Gewichtung einzelner Nährstoffe	nein	ja
Anpassung an Bedarfe unterschiedlicher Zielgruppen	nein	ja
Krankheits- bzw. bedürfnis-spezifische Teilindizes	nein	ja

Erwünschte Nährstoffe:

Proteine, Ballaststoffe, ungesättigte Fette, Vitamin B, B2, B6, B12, Vitamin C, D, E, Folsäure, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Iod

Unerwünschte Nährstoffe:

Salz, Zucker, gesättigte Fette

Transparenz Matrix Faktor Gesundheit nutriRECIPE-Index Single-Score



FOODPRINT^{4U}

Nr.	#Rezeptur	Protein	Gesättigte Fettsäuren	MUFA und PUFA	Zucker gesamt	Ballast- stoffe	Vitamin B1 Thiamin	Vitamin B2 Riboflavin	Vitamin B6 Pyridoxin	Vitamin B9 Folsäure	Vitamin B12 Cobalamin	Vitamin C	Vitamin D Calciferole	Vitamin E	Gesamt- Kochsalz	Calcium	Magne- sium	Eisen	Zink	Iodid	nutri- RECIPE- Gesamt
1	Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	4,9%	-4,4%	6,7%	5,1%	3,9%	5,5%	2,8%	5,4%	2,5%	6,0%	3,3%	0,0%	0,0%	-7,7%	2,3%	3,5%	6,0%	5,6%	5,4%	56,7%
2	Thüringer Mutzbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	7,6%	-3,2%	6,9%	5,1%	4,3%	7,7%	3,7%	5,6%	2,2%	2,6%	3,5%	0,0%	4,2%	-8,9%	2,8%	3,9%	7,7%	9,4%	11,4%	76,3%
3	vegetarischer Linsenbratling auf Reis mit Zaziki und Tomatensalat	5,7%	2,7%	3,4%	-1,2%	8,7%	4,1%	3,5%	3,9%	5,3%	1,5%	2,8%	0,0%	7,2%	-12,9%	5,2%	5,9%	8,8%	5,8%	16,9%	77,3%
4	Bauernrösti Brokkoli- Tomate mit Sauce Hollandaise	1,8%	-4,0%	9,2%	5,1%	0,0%	0,0%	0,9%	1,7%	1,4%	1,6%	5,0%	0,0%	8,1%	-4,6%	5,7%	0,5%	0,0%	1,8%	5,0%	39,4%
5	geschmorte Schweinebäckchen in Rotweinjus auf Kartoffelpüree mit Rosenkohl	7,9%	-3,8%	6,4%	4,3%	6,5%	7,9%	4,3%	5,8%	5,0%	1,7%	7,7%	0,0%	2,5%	-5,2%	0,8%	4,0%	7,0%	9,2%	9,8%	81,9%
6	Chili con Carne mit Baguette	8,4%	-2,0%	5,0%	5,1%	9,0%	6,5%	4,1%	4,1%	7,0%	7,3%	0,0%	0,0%	0,0%	-3,1%	0,0%	5,4%	7,5%	9,5%	1,8%	75,6%
7	Orangen- Karotten- Ingwer- Suppe mit Baguette	3,0%	0,3%	0,0%	-6,9%	9,3%	6,1%	3,2%	5,6%	10,2%	0,0%	3,5%	0,0%	1,3%	-8,7%	0,4%	4,2%	5,6%	2,8%	10,1%	50,0%
8	Rostbrätchen in Zwiebelsauce mit Kartoffelsalat	5,7%	-3,4%	7,9%	2,5%	0,0%	6,6%	2,0%	4,2%	0,1%	0,9%	3,2%	0,0%	4,4%	-7,6%	0,0%	2,7%	5,4%	7,1%	7,4%	49,0%
9	Linsen- Gemüse- Curry	4,2%	-4,1%	4,2%	-2,8%	10,0%	4,3%	2,8%	6,3%	5,8%	0,0%	7,7%	0,0%	10,1%	-3,4%	1,5%	6,3%	8,6%	5,9%	6,9%	74,4%
10	Matjesfilet in Remouladensauce mit Kartoffeln	6,7%	-0,5%	7,6%	2,6%	0,0%	2,2%	4,7%	5,7%	1,2%	7,9%	3,9%	15,9%	3,8%	-9,3%	3,4%	4,4%	5,0%	2,7%	11,3%	79,1%
11	Schwarzbiergulasch mit Rösti	6,9%	-1,4%	6,1%	5,1%	3,0%	2,9%	2,3%	4,6%	1,8%	7,9%	5,2%	0,0%	8,1%	-4,4%	0,0%	3,6%	7,1%	11,5%	6,3%	76,6%
12	Schweinskopfsülze in Remouladensauce mit Bratkartoffeln	5,7%	-2,4%	6,6%	2,6%	0,2%	5,8%	3,9%	4,0%	0,8%	3,3%	4,0%	0,0%	2,4%	-9,5%	3,2%	3,8%	6,1%	6,5%	10,4%	57,7%
13	Kartoffeln mit Kräuterquark	7,1%	-1,7%	5,5%	2,5%	0,1%	2,9%	5,7%	4,2%	3,3%	5,6%	4,6%	0,0%	3,5%	2,5%	4,8%	3,7%	4,0%	3,1%	6,6%	68,2%
14	Ofengemüse mit Kartoffelecken und Kräuterquark	5,7%	1,1%	4,5%	2,2%	6,9%	4,7%	4,7%	5,5%	9,3%	1,9%	7,7%	0,0%	6,1%	-3,8%	5,4%	4,9%	6,0%	4,7%	9,4%	87,0%
15	gebratene Forelle mit Kartoffeln und Kräuterbutter	9,2%	-0,7%	5,4%	5,1%	0,0%	3,1%	0,6%	5,2%	0,5%	7,9%	4,4%	15,9%	8,6%	-1,5%	0,0%	4,6%	3,5%	2,6%	9,2%	83,4%
16	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" an Kartoffelgratin	6,7%	-3,8%	6,0%	5,1%	1,5%	3,0%	3,3%	4,1%	2,1%	7,9%	5,2%	0,0%	3,2%	-7,4%	2,9%	3,8%	6,8%	10,5%	8,5%	69,3%
17	gefüllte Cannelloni mit Tomatensauce	6,5%	-3,2%	4,5%	5,1%	1,6%	1,2%	3,9%	1,8%	6,9%	4,8%	1,6%	0,0%	2,5%	-5,6%	9,4%	3,6%	3,0%	6,8%	6,1%	60,4%
18	Käsespätzle mit Karotten- Apfel- Salat	3,5%	-1,4%	5,1%	-0,5%	2,1%	1,3%	0,0%	0,5%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	4,5%	-4,2%	5,1%	1,7%	2,6%	2,6%	0,0%	24,2%
19	gefüllte Zucchini mit Duftreis und Tomatensauce	0,4%	1,8%	3,8%	-2,9%	2,8%	5,7%	1,1%	3,8%	2,7%	0,0%	5,4%	0,0%	5,4%	-8,0%	0,2%	3,9%	6,3%	4,0%	13,1%	49,6%
20	Kalbsgeschnetzeltes mit Gemüse und Rösti-Ecken	6,3%	-1,2%	6,8%	2,9%	4,7%	3,2%	3,8%	5,5%	3,4%	4,5%	7,2%	0,0%	8,7%	-4,3%	0,0%	3,6%	5,9%	9,5%	5,3%	75,7%



Dienstag
30.04.2024

Mittwoch
01.05.2024

Donnerstag
02.05.2024

Suppe mit Nudeln

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

GE, EI, OL, GV, SL



Brust in Zwiebelsauce, pikant

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

UL, LT, MI, SL



Antiniertes Gemüse

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

EL, OL, LT



Eissalat

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

EL, MI, SL, SE



Banano

Hühnersuppe mit Nudeln

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

GE, EI, OL, GV, SL, SO



Truthahnschnitzel in Kräutersauce

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

UL, OL, MI, SL, LT, MI



Petersilienkartoffel

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

GE, MI



Krautsalat

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

EL, MI, SL, SE



Karottenkuchen

Frittatten

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

D, A



P

OL, OL, OL



A

GE, EI, OL, GV, A



Eissalat

1074 kJ / 256 kcal, Fe:
3,35g, KH: 32,89g,
Kochsalz: 1,5g, Ballaststoffe: 0,37g

EL, MI, SL, SE



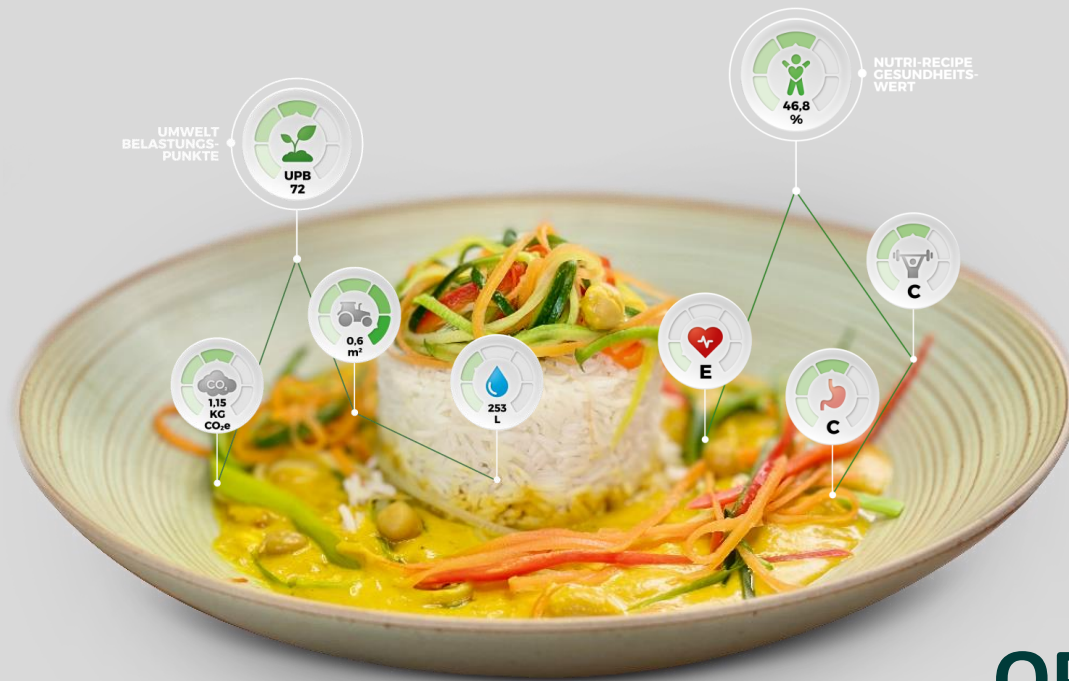
Apfelmus

UMWELTKPI
Kennzahlen für Umwelt & Gesundheit



BILANZIEREN





VORHER

ZUTATEN MENGE PRO PORTION

Basmatireis (gekart)	0,180 kg
Buchweizen, geschält (gekart)	-
Kokossauce	0,100 kg
Kichererbsen, gelb (gekart)	-
Möhren Scheiben 3-5mm)	0,060 kg
Zucchini	0,060 kg
Banane (geschält)	0,051 kg
Paprika rot	0,027 kg
Zwiebeln ganz geschält	0,020 kg
Spitzkohl	0,017 kg
Rapsöl	0,015 l
Currypulver	0,002 kg
Koriander Bund	0,001 kg

Vor optimierung



NACHHER

ZUTATEN MENGE PRO PORTION

Basmatireis (gekart)	0,180 kg	-
Buchweizen, geschält (gekart)	-	0,180 kg
Kokossauce	0,100 kg	-
Kichererbsen, gelb (gekart)	-	0,100 kg
Möhren Scheiben 3-5mm)	0,060 kg	0,060 kg
Zucchini	0,060 kg	0,060 kg
Banane (geschält)	0,051 kg	0,051 kg
Paprika rot	0,027 kg	0,027 kg
Zwiebeln ganz geschält	0,020 kg	0,020 kg
Spitzkohl	0,017 kg	0,017 kg
Rapsöl	0,015 l	0,015 l
Currypulver	0,002 kg	0,002 kg
Koriander Bund	0,001 kg	0,001 kg

Vor optimierung

Nach optimierung

EMPFEHLUNGEN

Rezeptur ergänzen um:

- 50 g Kichererbsen
- 5 Koriander grün
- 1 g Muskatnuss

• Basmatireis durch Buchweizen (geschält) ersetzen.



Erdbeeren (frisch) im Vergleich



#Artikel	Label Klima- Fuß- abdruck	Klima- Fuß- abdruck g CO2e / 100g	...Land- wirtschaft g CO2e / 100g	Verarbei- tung g CO2e / 100g	Trans- port g CO2e / 100g	Handel g CO2e / 100g	Verpa- ckung g CO2e / 100g	Label Wasser- Fuß- abdruck	Wasser- Fuß- abdruck l/100g	Label Flächen- Fuß- abdruck	Flächen- Fuß- abdruck m²/100g	Label Umwelt- Fuß- abdruck	Umwelt- Fuß- abdruck UBP /100g
Erdbeere, DE, Freiland, Holz-Schale	A	56	41,1	0,0	7,0	3,9	4,4	A	5,0	A	0,13	A	6,2
Erdbeere BIO, DE, Freiland, Holz-Schale	A	50	34,5	0,0	7,0	3,9	4,4	A	5,0	B	0,20	A	4,1
Erdbeere, DE, Gewächshaus, PET-Schale	B	122	94,9	0,0	7,0	3,9	16,4	A	1,4	A	0,09	A	6,3
Erdbeere, DE, beheiztes Gewächshaus, PET-Schale	D	290	263,0	0,0	7,0	3,9	16,4	A	1,3	A	0,05	B	8,4
Erdbeere, Spanien, Freiland, Holz-Schale	A	89	41,1	0,0	39,8	3,9	4,4	A	12,5	A	0,06	A	6,1
Erdbeere BIO, Spanien, Freiland, Holz-Schale	A	83	34,5	0,0	39,8	3,9	4,4	A	12,5	A	0,08	A	4,8
Erdbeere, Spanien, Gewächshaus, PET-Schale	C	155	94,9	0,0	39,8	3,9	16,4	A	2,5	A	0,02	A	5,5
Erdbeere, Niederlande, Freiland, PET-Schale	A	72	41,1	0,0	10,3	3,9	16,4	A	2,5	A	0,03	A	4,1
Erdbeere, Niederlande, Gewächshaus, PET-Schale	B	126	94,9	0,0	10,3	3,9	16,4	A	0,9	A	0,03	A	4,9
Erdbeere BIO, Niederlande, Gewächshaus, Holz-Schale	B	95	76,0	0,0	10,3	3,9	4,4	A	0,3	A	0,08	A	4,1
Erdbeere, Niederlande, beheiztes Gewächshaus, PET-Schale	D	294	263,0	0,0	10,3	3,9	16,4	A	0,9	A	0,02	A	7,5
Erdbeere, Italien, Freiland, PET-Schale	A	87	41,1	0,0	25,7	3,9	16,4	A	5,9	A	0,04	A	4,9
Erdbeere, Italien, Gewächshaus, PET-Schale	B	141	94,9	0,0	25,7	3,9	16,4	A	1,4	A	0,04	A	5,5
Erdbeere, Ägypten, Freiland, PET-Schale	C	150	41,1	0,0	88,9	3,9	16,4	B	30,3	A	0,03	E	95,2
Erdbeere, Marokko, Freiland, PET-Schale	B	126	41,1	0,0	64,8	3,9	16,4	A	13,0	A	0,03	C	14,8



FOODPRINT^{4U}



HERZ &
KREISLAUF



KLIMA



UMWELT



PHOSPHAT



FLÄCHE



MAGEN
& DARM



FIT &
GESUND



WASSER



IN WASTE^{4U} MENT

reduzieren | investieren | profitieren



Nassmüll
reduzieren



Kennzahlen
ermitteln



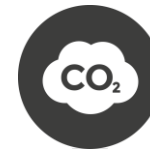
Prozesse
optimieren



Preissteigerung
kompensieren



Kosten
sparen



CO2 Emissionen
reduzieren



Nachhaltig
investieren



Kontakt:

GREEN GUIDES GmbH
Ringstraße 11
68723 Plankstadt
www.green-guides.de



GREEN GUIDES

Der Inhalt der Seiten ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Änderung, Verbreitung, Nutzung oder öffentliche Wiedergabe der Informationen ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung gestattet. Das Konzept unterliegt dem geistigen Eigentum der Green Guides GmbH.

Ansprechpartnerin:

Petra von Borstel
Marketing & Vertriebsleitung



+49 (0) 62 02 – 59 07 242



p.vonborstel@green-guides.de