



# Speiseplan 06

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg  
 von Montag 25.09. bis Freitag den 29.09.2023 / 39. KW

	Essen 1	Essen 2	Essen 3 DGE-zertifiziert	Dessert
Montag	Hähnchenbrust gebraten mit Pfannengemüse (Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen, Paprika) und Kroketten (b,b1)	vegetarisches Steak <sup>(a,a1,a6,b,b1,d)</sup> gebraten mit Pfannengemüse (Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen, Paprika) und Kroketten (b,b1)	gedünsteter Kabeljau <sup>(e)</sup> mit Schnittlauchsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> , Zuckerschoten und Salzkartoffeln	Obst
Dienstag	Geschnetzeltes <sup>(a,a1,a5,b,b1g,i)</sup> mit Paprikastreifen, Erbsen und Reis		Vollkornnudeln <sup>(a,a1)</sup> mit Spinat- Käsesoße <sup>(1,a,a1,a5,b,b1)</sup> gemischter Salat (Eisberg, Gurke, Tomate mit Joghurdressing (b,b1))	Fruchtquark Erdbeere (b,b1)
Mittwoch	Spaghetti <sup>(a,a1)</sup> Carbonara mit Sahnesoße <sup>(b,b1,)</sup> und Speckwürfel <sup>(2,3,8)</sup>		Erbseneintopf mit Geflügelwürstchen <sup>(2,3,8)</sup> und Vollkornbrötchen <sup>(a,a1,a4,a5,a6,b,b1,g,k)</sup> (auch vegetarisch)	Obst
Donnerstag	Rinderfrikadelle <sup>(a,a1,d)</sup> mit Buttermais und Wedges <sup>(a,a1)</sup>	Blumenkohl- Käsestern <sup>(a,a1,b,b1,d)</sup> mit Buttermais und Wedges <sup>(a,a1)</sup>	Hokifilet <sup>(e)</sup> im Ofen gebacken mit Kartoffelpüree <sup>(b,b1)</sup> , dazu Chinakohl- Karottensalat	Waldfruchtjoghurt <sup>(b,b1)</sup> Brombeer, Erdbeer, Heidelbeer, Himbeer, rote und schwarze Johannisbeere
Freitag				

**Zusatzstoffe:** 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln, 10 = enthält Phenylalaninquelle, 11 = chininhaltig



Die grün hinterlegten Angebote/ Komponenten entsprechen den "DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" sowie den "DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



**Allergene:** a=glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Korn, a4=Roggen, a5=Gerste a6=Hafer a7= Hybridstämme, b=Milch und-erzeugnisse b1=Laktose, c=Krebstiere d=Eier und-erzeugnisse, e= Fisch und-erzeugnisse, f=Erdnüsse, g=Soja, h=Schalenfrüchte, h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3= Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pecanüsse h6=Paranüsse, h7=Pistazien, h8= Macadamia oder Queenslandnüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Schwefeldioxyd, m=Lupiene, n=Weichtiere