

















... miteinander

Speiseplan

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg

von Montag 03.12. bis Freitag den 07.12.2018 / 49. KW

| | Essen 1 | Essen 2 | Essen 3 DGE-zertifiziert | Dessert |
|-------------------|---|---|---|--|
| Montag | Ravioli "Carne" mit Hackfleischfüllung und Tomatensoße  | Soja- Kartoffeltopf mit Panrikasreifen, Erbsen und Möhren -vegan-  | gedünsteter Kabeljau mit Schnittlauchsoße, Gurkengemüse und Kartoffelpüree  |  Obst |
| Dienstag | Putenrollbraten mit Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren), Soße und Salzkartoffeln | Käsespätzle mit Röstzwiebeln  | Linsebolognese mit Karottenwürfel, Vollkornnudeln, gemischter Salat (Eisberg, Gurke, Tomate) mit Joghurtdressing und Parmesan(2)  |  Heidelbeerjoghurt |
| Mittwoch | Grünkohl mit Kohlwurst und Röstkartoffeln  | gefülltes Sojaschnitzel (Tomate/Paprika) auf Ratatouillegemüse (Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika) mit Reis  | Hähnchenbrust auf Ratatouillegemüse (Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika) mit Reis |  Obst |
| Donnerstag | Schweinenackensteak mit Röstkartoffeln und Sour Creme  | Milchreis mit Kirschen, Zimt und Zucker  | Seelachsfilet gebraten mit Kräutersoße, Salzkartoffeln und Tomatensalat  |  Fruchtquark Sauerkirsche |
| 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



Eine Menülinie unserer Mittagsverpflegung hat eine **DGE-Zertifizierung** erhalten und wurde mit diesem Logo ausgezeichnet. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ Ernährung e. V. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) überprüft.



