















# Speiseplan 01

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg  
von Montag 09.01. bis Freitag den 13.01.2023 / 2. KW

... miteinander

	Essen 1	Essen 2	Essen 3 DGE-zertifiziert	Dessert
<b>Montag</b>	Putengyros mit Weißkrautsalat <sup>(3)</sup> , Tzaziki <sup>(b,b1)</sup> und Reis	vegetarisches Gyros <sup>(a,a1,a6,b,b1)</sup> mit Weißkrautsalat <sup>(3)</sup> , Tzaziki <sup>(b,b1)</sup> und Reis 	gedünsteter Kabeljau <sup>(e)</sup> mit Schnittlauchsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> , Gurkengemüse und Kartoffelpüree <sup>(b,b1)</sup> 	Obst 
<b>Dienstag</b>	Putenrollbraten mit Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren), Soße und Salzkartoffeln		Linsenbolognese <sup>(a,a1)</sup> mit Karottenwürfel, Vollkornnudeln <sup>(a,a1)</sup> , gemischter Salat (Eisbergsalat, Gurke, Tomate) mit Joghurdressing <sup>(b,b1)</sup> und Parmesan <sup>(2b,b1,d)</sup> 	Heidelbeerjoghurt <sup>(b,b1)</sup> 
<b>Mittwoch</b>	 Gemüsestrudel <sup>(a,a1,d,b,b1,i)</sup> mit Brokkoli, holländischer Soße <sup>(a,a1,b,b1d,i)</sup> und Salzkartoffeln		Hähnchenbrust auf Ratatouillegemüse (Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika) mit Vollkornreis 	Obst 
<b>Donnerstag</b>	mediterrane Schweinebraten mit Paprikagemüse, Thymiansoße <sup>(a,a1,a5,g,i)</sup> und Tomatenreis 	vegetarische Frühlingsrolle <sup>(a,a1,i)</sup> auf Asiagemüse in pikanter Soße <sup>(g)</sup> (Mungokeimlinge, Karotten, Porree, Paprika, Bambus, Zwiebeln, Black Fungus) <b>-vegan</b> 	Hokifilet <sup>(e)</sup> im Ofen gebacken mit Kürbis- Kartoffelpüree <sup>(b,b1)</sup> , dazu Chinakohl- Karottensalat 	Fruchtquark Sauerkirsche <sup>(b,b1)</sup> 
<b>Freitag</b>				

### 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



LEBENSILFEWERK  
Kreis Herzogtum Lauenburg



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