















# Speiseplan 02

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg  
von Montag 16.01. bis Freitag den 20.01.2023 / 3. KW

... miteinander

	Essen 1	Essen 2	Essen 3 DGE-zertifiziert	Dessert
<b>Montag</b>	Currywurst <sup>(2,3,8,9, i)</sup> mit Kartoffelecken <sup>(a,a1)</sup> 	Tortellinauflauf <sup>(a,a1,b,b1,d)</sup> mit Käse <sup>(b)</sup> überbacken, Tomaten- Basilikumsoße 	Wildlachs <sup>(e)</sup> gedämpft, mit Schnittlauchsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> , Salzkartoffeln und Gurkensalat 	Obst 
<b>Dienstag</b>	Grünkohl <sup>(j)</sup> mit Kohlwurst <sup>(1,2,8)</sup> und Röstkartoffeln 		Kartoffelsuppe <sup>(i)</sup> mit Geflügelwürstchen <sup>(2,3,8)</sup> und Vollkornbrötchen <sup>(a,a1,a4,a5,a6,b,b1,g,k)</sup> , Eisbergsalat mit Joghurtdressing <sup>(b,b1)</sup> (auch vegetarisch)	Milchreis <sup>(b,b1)</sup> 
<b>Mittwoch</b>	mediterrane Hähnchenbrust auf Tomatensugo mit Oliven und Feta <sup>(b,b1)</sup> dazu Reis		Quinoa- Gemüsepfanne <sup>(Pastinake,Zucchini, und Möhren, )</sup> , Karotten-Vollkornrösti <sup>(a,a1,a2,a4,a6,b,b1,d)</sup> und Frischkäsesoße <sup>(b,b1)</sup> 	Obst 
<b>Donnerstag</b>	Ravioli <sup>(a,a1)</sup> "Carne" mit Hackfleischfüllung und Tomatensoße 	vegane Ravioli mit Tomatensoße 	Seelachsfilet <sup>(e)</sup> gebraten auf Ofengemüse mit Kartoffel-Pastinakenstampf <sup>(b,b1)</sup> , Schnittlauchsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> 	Erdbeeryoghurt <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



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=Kanut, a4=Roggen, a5=Gerste a6=Hafer a7= Hybritstämme, 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=Pistatien, h8= Macadamia oder Queenslandnüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Schwefeldioxyd, m=Lupiene, n=Weichtiere