



Speiseplan 06

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg
 von Montag 12.12. bis Freitag den 16.12.2022 / 50 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 ^(a,a1,a6,b,b1,d) gebraten mit Pfannengemüse (Karotten, Erbsen, *Mais, Bohnen, Paprika) und Kroketten (b,b1) | Fischragout (Seelachs, Wildlachs, Hoki) mit Gemüsestreifen in heller Soße, Salzkartoffeln | Obst |
| Dienstag | Grünkohl ^(j) mit Kohlwurst ^(1,2,8) und Röstkartoffeln | | Vollkornnudeln ^(a,a1) mit Spinat- Käsesoße ^(1,a,a1,a5,b,b1) gemischter Salat (Eisberg, Gurke, Tomate mit Joghurdressing (b,b1)) | Fruchtquark Erdbeere (b,b1) |
| Mittwoch | Spaghetti ^(a,a1) Carbonara mit Sahnesoße ^(a,a1,b,b1,d) und Speckwürfel ^(2,3,8) | | Vollkorn-Gemüsebratling ^(a,a1,d,i) mit Karotten- weiße Bohnenragout ^(a,a1,a5,b,b1) , Salzkartoffeln | Obst |
| Donnerstag | Rinderhacksteak ^(a,a1,d) mit Zucchini-gemüse und Wedges ^(a,a1) | Blumenkohl- Käsestern ^(a,a1,b,b1,d) mit Zucchini-gemüse und Wedges ^(a,a1) | Seehecht ^(a,a1,e) gebraten auf Linsen-Sellerie- Möhrenragout mit Naturreis | Schokoladenpudding (b,b1) |
| 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=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