



Speiseplan 01

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg
 von Montag 06.03. bis Freitag den 10.01.2023 / 10. KW

... miteinander

	Essen 1	Essen 2	Essen 3 DGE-zertifiziert	Dessert
Montag	Putengyros mit Weißkrautsalat ⁽³⁾ , Tzaziki ^(b,b1) und Reis	vegetarisches Gyros ^(a,a1,a6,b,b1) mit Weißkrautsalat ⁽³⁾ , Tzaziki ^(b,b1) und Reis	Seelachsfilet in Eihülle ^{a,a1,d,e} gebraten, Tomatensoße und Vollkorn-Gemüsereis (Karotten, Porree, Sellerie) Eisbergsalat mit Joghurdressing ^(b,b1)	Obst
Dienstag	Ofen- Gnocchi ^(d) mit Tomaten, Mozzarella ^(b,b1) überbacken und Ruccula, Hähnchenbrust		Eier ^(d) in Senfsoße ^(a,a1,a5,b,b1,b5) mit Kartoffeln und Salat (Eisberg, Tomate, Gurke) mit Joghurdressing	Heidelbeerjoghurt ^(b,b1)
Mittwoch	Gemüsestrudel ^(a,a1,d,b,b1,i) mit Brokkoli, holländischer Soße ^{a,a1,b,b1d,i)} und Salzkartoffeln		Hähnchenbrust auf Ratatouillegemüse (Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika) mit Vollkornreis	Obst
Donnerstag	mediterrane Schweinebraten mit Paprikagemüse, Thymiansoße ^(a,a1,a5,g,i) und Tomatenreis	vegetarische Frühlingsrolle ^(a,a1,i) auf Asiagemüse in pikanter Soße ^(g) (Mungokeimlinge, Karotten, Porree, Paprika, Bambus, Zwiebeln, Black Fungus) -vegan	Hokifilet ^(e) im Ofen gebacken mit Kartoffelpüree ^(b,b1) , dazu Chinakohl- Karottensalat	Fruchtquark Sauerkirsche ^(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=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

