



# Speiseplan 04

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg  
 von Montag 27.03. bis Freitag den 31.01.2023 / 13. KW

... miteinander

	Essen 1	Essen 2	Essen 3 DGE-zertifiziert	
<b>Montag</b>	Hähnchennuggets <sup>(3,a,a1)</sup> mit Wedges <sup>(a,a1)</sup>	Soja- Nuggets <b>-Vegan-</b> <sup>(a,a6,g)</sup> mit Wedges <sup>(a,a1)</sup>	Wildlachswürfel <sup>(e)</sup> mit Gemüsestreifen in heller Soße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> , Vollkornnudeln <sup>(a,a1)</sup> und Eisbergsalat mit Joghurtdressing <sup>(b,b1)</sup>	Obst
<b>Dienstag</b>	Wurstgulasch <sup>(1,2,3,8,a,a1,a5,g,i)</sup> mit Paprika und Champignons, Nudeln <sup>(a,a1)</sup>		Gemüsebratling <sup>(a,a1,i)</sup> mit Pfannengemüse (Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen, Paprika) und Salzkartoffeln <b>-vegan-</b>	Fruchtquark Rhabarber -Erdbeer <sup>(b,b1)</sup>
<b>Mittwoch</b>	Schweinenackensteak <sup>(g)</sup> mit gebratenen Champignons und Kroketten <sup>(b,b1)</sup>		Chili sin carne <b>-vegan-</b> mit Grünkern, Paprika, Mais und Kidney Bohnen) mit Vollkornreis	Obst
<b>Donnerstag</b>	Makkaroni <sup>(a,a1)</sup> in Basilikum-Bechamelsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> und Hähnchenbrust	Makkaroni <sup>(a,a1)</sup> in Basilikum-Bechamelsoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> und vegetarischem Steak <sup>(a,a1,a6,b,b1,d)</sup>	Seelachsfilet <sup>(a,a1,e)</sup> gebraten mit Kräutersoße <sup>(a,a1,a5,b,b1)</sup> , Salzkartoffeln und Tomatensalat	Vanillepudding <sup>(1,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