














# Speiseplan 01

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg  
von Montag 23.09. bis Freitag den 27.09.2024 / 39. 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, Zuckerschoten und Salzkartoffeln 	Obst 
<b>Dienstag</b>	Ofen- Gnocchi <sup>(d)</sup> mit Tomaten, Mozzarella <sup>(b,b1)</sup> überbacken und Ruccula, Hähnchenbrust		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>	 Eier <sup>(d)</sup> in Senfsoße <sup>(j)</sup> mit Kartoffeln und roter Beete <sup>(9)</sup>		Hähnchenbrust auf Ratatouillegemüse (Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Auberginen, Paprika) mit Vollkornreis	Obst 
<b>Donnerstag</b>	Leberkäse <sup>(2,3,8)</sup> mit Blumenkohl, brauner Soße und Salzkartoffeln 	vegane Frikadelle <sup>(a,a1,j)</sup> mit Blumenkohl, brauner Soße und Salzkartoffeln	 Seehecht <sup>(a,a1,e)</sup> gebraten mit Couscous, Petersiliensoßesoße und Eisbergsalat mit Joghurdressing <sup>(b,b1)</sup> 	Fruchtquark Sauerkirsche <sup>(b,b1)</sup> 
<b>Freitag</b>				Obst

**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