

# Speiseplan 02

Mensa der Gelehrtenschule in Ratzeburg

von Montag 12.01. bis Freitag den 16.01.2026 / 03. KW

| ... miteinander      | Essen 1   | Essen 2  | Essen 3<br>DGE-zertifiziert  | Dessert                          |
|----------------------|---|--|--|----------------------------------|
| <b>Montag</b>        | Currywurst <sub>(2,3,8)</sub> mit Currysoße <sub>(9)</sub> und Kartoffelsalat <sub>(2, a,a1,d,j)</sub>  | vegetarische Currywurst <sub>(g)</sub> mit Currysoße <sub>(9)</sub> Kartoffelsalat <sub>(2,a,a1,d,j)</sub> | Seelachsfilet in Eihülle <sub>a,a1,d,e)</sub> gebraten, Tomatensoße und Vollkorn-Gemüsereis (Karotten, Porree, Sellerie)                       | Obst                             |
| <b>Dienstag</b>      | Bifteki <sub>(b,b1,d)</sub> , mit Frischkäse gefülltes Rinderhacksteak, Tomatenreis und Tzaziki <sub>(b,b1)</sub>   |  | Vollkornnudeln <sub>(a,a1)</sub> mit Spinat- Käsesoße <sub>(1, b,b1)</sub> gemischter Salat (Eisberg, Gurke, Tomate mit Joghurtdressing (b,b1) | Erdbeerjoghurt <sub>(b,b1)</sub> |
| <b>Mittwoch</b>      | mediterrane Hähnchenbrust auf Tomatensugo mit Oliven und Feta <sub>(b,b1)</sub> dazu Reis   |  | Erbseneintopf mit Geflügelwürstchen <sub>(2,3,8)</sub> und Vollkornbrötchen <sub>(a,a1,a4,a5,a6,b,b1,g,k)</sub> (auch vegetarisch )            | Obst                             |
| <b>Donnerstag</b>    | Ravioli <sub>(a,a1)</sub> "Carne" mit Hackfleischfüllung und Tomatensoße  | vegane Ravioli <sub>(a,a1)</sub> mit Tomatensoße   | Hokifilet <sub>(e)</sub> im Ofen gebacken mit heller Soße Kartoffelpüree <sub>(b,b1)</sub> , dazu Karottensalat                                | Milchreis <sub>(b,b1)</sub>      |
| <b>Freitag</b>       |   |  |  |                                  |
| <b>Zusatzstoffe:</b> | 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst<br>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=Lupine, n=Weichtiere