

# Speiseplan



Schulzentrum Oberzwehren

vom 28.09.2026 bis 02.10.2026, 40. KW

## Montag



Rheinisches Sauerbratenragout (Rind) dazu Eier-Spätzle und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Sauerbratenragout (10); 0,46 BE / 100g || Spätzle frisch (4, 2a); 2,35 BE / 100g



Kartoffelgulasch dazu Beilage nach Wahl und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Kartoffelgulasch (8); 0,85 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Snacks und Dessert

## Dienstag



Kumpir - türkische Ofenkartoffeln- dazu als Topping: Chili sin Carne, Sour Cream, Tomaten-Basilikumdipp und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Ofenkartoffeln C&C ; 1,2 BE / 100g || Chili sin Carne (10, 2e); 1,2 BE / 100g || Sour Cream mit Schnittlauch (8); 0,4 BE / 100g || Tomaten-Frischkäse-Dipp mit Basilikum (8); 0,6 BE / 100g || Käse gerieben 2 Kg lactosefrei (8); 0 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Snacks und Dessert

## Mittwoch



Hackbällchen (Geflügel) dazu hellbraune Sauce (Rind), Erbsengemüse und Beilage nach Wahl

Allergene und BE: Hackbällchen (Geflügel) 3 St. á 35g (4, 11, 2a); 0,7 BE / 100g || Hellbraune Sauce (Rind) (8, 10); 0,3 BE / 100g || Erbsengemüse C&C (8); 1 BE / 100g



Veggie Bällchen dazu helle Rahmsauce, Erbsengemüse und Beilage nach Wahl

Allergene und BE: Linsen-Hirse-Bällchen ca. 20g (2d, 2a); 1,88 BE / 100g || Rahmsauce (8); 0,5 BE / 100g || Erbsengemüse C&C (8); 1 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Snacks und Dessert

## Donnerstag



Süße Pfannkuchen mit gedünsteten Apfelschnitzen und Schoko-Haselnusscreme

Allergene und BE: Apfelschnitze, gedünstet ; 1,75 BE / 100g || Pfannkuchen, Süß (4, 8, 2a); 3,25 BE / 100g || Schoko-Haselnusscreme (8, 9a); 4,8 BE / 100g



Tomatencremesuppe dazu eine Scheibe Ciabatta

Allergene und BE: Tomatencremesuppe (8); 0,4 BE / 100g || Ciabatta (2a); 4 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Snacks und Dessert

## Freitag



Wildlachswürfel (Wildfang) in Blattspinat-Sahnesauce dazu Beilage nach Wahl und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Wildlachswürfel in Blattspinat-Käse (8, 10, 5); 0,23 BE / 100g



Blattspinat-Käsesauce mit getrockneten Tomaten dazu Beilage nach Wahl und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Blattspinat-Käsesauce mit getr. Tomaten (8, 10); 0,38 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Snacks und Dessert

In der kalten Jahreszeit gibt es auch noch eine leckere Suppe!

Das Tagesgericht kann variieren und ist pro Person täglich auf eine Portion begrenzt.

Änderungen vorbehalten. Der Plan im Netz: [www.biond.de/sp/szoberzwehren](http://www.biond.de/sp/szoberzwehren)



Alle Lebensmittel stammen aus ökologischer Erzeugung. Ausnahme: Fisch stammt grundsätzlich aus Wildfang. | Inhaltsstoffe und Allergene: (2a) Gluten-Weizen, (2b) Gluten-Roggen, (2c) Gluten-Gerste, (2d) Gluten-Hafer, (2e) Gluten-Dinkel, (2f) Gluten-Kamut, (3) Krebstiere, (4) Ei, (5) Fisch (kann Gräten enthalten), (6) Erdnüsse, (7) Soja, (8) Milch/Laktose, (9a) Haselnuss, (9b) Walnuss, (9c) Mandel, (9d) Cashewnuss, (9e) Pistazie, (10) Sellerie, (11) Senf, (12) Sesam, (13) Schwefeldioxid/Sulfide, (14) Lupinen. Gluten, Erdnüsse und Schalenfrüchte können immer in Spuren enthalten sein. DE ÖKO 007  
Details: [www.biond.de/daten/allergene.pdf](http://www.biond.de/daten/allergene.pdf) | biond GmbH | Otto-Hahn-Str. 5 | 34123 Kassel | [geniessen@biond.de](mailto:geniessen@biond.de) | Tel. 0561/500 456-10