

# Speiseplan Herigoyen Grund- und Mittelschule Sulzbach am Main

10.10.2022 – 09.03.2023

## **10.-13.10.2022**

Mo: Lasagne und Tomatensalat, Vanillepudding mit Butterkeksen

Di: Käsespätzle und Gurkensalat, Schokoäpfeln

Mi: Ofen Spirelli alla Mama mit Bauernsalat, Grießbrei mit Zimt + Zucker

Do: Fish´n´Chips mit Kräuterquarkdip und Weißkohlsalat, Obst

## **17.-20.10.2022**

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße und Eisbergsalat, Gewürzapfel mit griechischem Joghurt

Di: Gnocchi mit Käsesoße und Chinakohl-Orangensalat, Eis

Mi: Kartoffelgulasch und Gurkensalat, Obst

Do: Bulgur mit Hähnchenschenkel, Tomatensoße und Tomaten-Mozzarella-Salat, Schokopudding mit Windbeutel

## **24.-27.10.2022**

Mo: Gemüse-Cremesuppe, Dampfnudeln mit Vanillesoße

Di: Fisch-Hamburger mit Remoulade und Rohkost, Götterspeise mit Vanillesoße

Mi: Reis-Gemüse-Pfanne, Erdbeercreme

Do: Chicken Nuggets, Ofenkartoffelecken mit Sourcream und Schwedensalat, Trauben

## **07.- 10.11.2022**

Mo: Bratkartoffeln mit Omelett und gemischter Salat, Schokoladenjoghurt mit Schokostreuseln

Di: Karotten-Hähnchen mit Reis und Gurken-Radieschen-Salat, Grießbrei mit Aprikosenmus

Mi: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf und griechischer Salat, Eis

Do: Nudleintopf mit Kichererbsen und Brot, Lafers Marmorkuchen

### **14.-17.11.2022**

Mo: Spätzle mit Rahmsoße und Weißkohlsalat, Apfelmus-Müsli

Di: Geflügelschinkennudeln mit Tomaten-Mozzarella-Salat, Schokoladenmousse

Mi: Feiertag

Do: Backfisch mit Remoulade, Salzkartoffeln und Rettich-Gurken-Salat, Obst

### **21.-24.11.2022**

Mo: Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Eisbergsalat, Milchreis mit Obst

Di: Linseneintopf mit Geflügelwienerle und Brötchen, Quarkpuffer mit Apfelmus

Mi: Kartoffelbrei mit Geflügelbratwurst und Sauerkraut, Waldbeeren Tiramisu

Do: Gebratene Nudeln mit Ei, Gemüse und gemischter Salat, Vanillepudding mit Butterkeksen

### **28.11.-01.12.2022**

Mo: Kürbissuppe, Milchreis mit Kirschgrütze

Di: Geflügelschnitzel mit Ofenkartoffeln und Gemüse, Aprikosencreme

Mi: Wikingertopf mit Bulgur, Obst

Do: Vollkornnudelaufbau mit Sahnesoße und Tomatensalat, Schokobananen

### **05.-08.12.2022**

Mo: Kartoffelbrei mit Vollkornfischstäbchen und Rahmspinat, Wackelpudding mit Vanillesoße

Di: Makkaroni mit Gemüse-Bolognese und Chinakohl-Orangen-Salat, Stracciatellajoghurt

Mi: Möhren-Erbesen-Hähnchen mit Reis, Grießbrei mit Aprikosenmus

Do: Nudelsuppe, Waffeln mit heißen Kirschen (Hauptgericht)

### **12.-15.12.2022**

Mo: Tortellini mit Sahnesoße und griechischer Salat, Mandarinenquark

Di: Nudel-Quark-Auflauf und Eisbergsalat, Apfelringe mit Vanillesoße

Mi: Flädlesuppe mit Rinderhackbällchen und Vollkornbrot, Milchreis mit Obst

Do: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf und gemischter Salat, Himbeertraum

### **19.-22.12.2022**

Mo: Vollkornspaghetti mit Rinderbolognese und Tomaten-Mozzarella-Salat, Obst

Di: Pizza und gemischter Salat, Schokoquark

Mi: Tomatensuppe, Milchreis mit Zimt, Zucker und Apfelmus

Do: Fisch-Kartoffel-Auflauf und Eisbergsalat, Mango-Sahne-Creme

### **09.-12.01.2023**

Mo: Mamas Gemüseintopf mit Baguette, Traubenschokospieße

Di: Rindfleischbuletten nach Tim Mälzer mit Kartoffelbrei und Rahmwirsing, Obst

Mi: Schupfnudeln mit Käse-Sahne-Soße und Weißkohl-Salat, Pancakes mit Fruchtmus

Do: Gemüselasagne und Tomatensalat, Grießbrei mit Kiwi

### **16.-19.01.2023**

Mo: Geflügelwürstchen-Gulasch mit Kartoffelbrei und Schwedensalat, Trauben

Di: Gemüsecurry mit Reis, Waldbeeren-Creme

Mi: Fusilli tricolore mit Tomatensoße und mexikanischer Salat, Joghurt mit Obst

Do: Gemüse-Kartoffelaufbau und Gurkensalat, Eis

### **23.-26.01.2023**

Mo: Ofenkartoffeln mit Dip und Gurkensalat, Schokopudding mit Windbeutel

Di: Hamburger mit Rohkost und Tomaten-Mozzarella-Salat, Muffins

Mi: Tomatensuppe, Kaiserschmarrn mit Vanillesoße

Do: Fischstäbchen mit Kartoffeln, Dillsoße und Chinakohl-Salat, Wackelpudding mit Vanillesoße

### **30.01.-02.02.2023**

Mo: Ofen Tortellini alla panna und Tomaten-Salat, Mandarinenquark

Di: Bauerneintopf, Grießbrei mit Kiwi

Mi: Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Eisbergsalat, Schokojoghurt mit Schokostreusel

Do: Kartoffelaufbau und griechischer Salat, Obst

### **06.-09.02.2023**

Mo: Backfisch mit Salzkartoffeln, Dillsoße und Gurkensalat, Stacciatellajoghurt

Di: Geflügelschnitzel mit Kartoffelbrei und Erbsen-Möhrengemüse, Obst

Mi: Spaghetti mit Tomatensoße und Bauernsalat, Wackelpudding mit Vanillesoße

Do: Käse-Spätzle-Auflauf und Eisbergsalat, Grießbrei mit Zimt + Zucker

### **13.-16.02.2023**

Mo: Kartoffel-Karottencremesuppe, Pancakes mit Nutella

Di: Gnocchi mit Rahmsoße und Tomaten-Mozzarella-Salat, Schokojoghurt

Mi: Hühnerfrikassee mit Reis, Obst

Do: Geflügelschinkennudeln mit Sahnesoße und gemischtem Salat, Milchreis mit Zimt + Zucker

### **27.-02.-02.03.2023**

Mo: Gemüselasagne mit Tomatensalat, Vanillepudding mit Butterkeksen

Di: Nudelaufbau und Eisbergsalat, Traubenschoko-Spieße

Mi: Bratkartoffeln mit Omelette und Weißkohlsalat, Eis

Do: Geflügelcordon bleu mit Bulgur, Soße und Romana-Salat, Obst

### **06.-09.03.2022**

Mo: Reis-Gemüse-Pfanne, Erdbeercreme

Di: Döner mit Rohkost und Dönersoße, Waldbeerentiramisu

Mi: Fischstäbchen, Kartoffelbrei und Karotten-Kohlrabi-Gemüse, Schokopudding

Do: Kartoffel-Möhreneintopf und Gurkensalat, Mandarinenquark