

Speiseplan (frisch gekocht) Herigoyen Grund- und Mittelschule Sulzbach am Main  
13.03.2023 – 21.09.2023

### **13.-16.03.2023**

Mo: Lasagne und Tomatensalat, Vanillepudding mit Butterkeksen

Di: Käsespätzle und Gurkensalat, Schokoäpfel

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

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

### **20.-23.03.2023**

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße und Eisbergsalat, Gewürzäpfel 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

### **27.-30.03.2023**

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

### **17.- 20.04.2022**

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

### **24.-27.04.2023**

Mo: Spätzle mit Rahmsoße und Weißkohlsalat, Apfelmus-Müsli

Di: Geflügelschinkennudeln mit Tomaten-Mozzarella-Salat, Schokoladenmousse

Mi: Kartoffel-Karottencremesuppe, Pfannkuchen mit Nutella

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

### **01.-04.05.2023**

Mo: Feiertag

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

### **08.-11.05.2023**

Mo: Kürbissuppe, Milchreis mit Kirschgrütze

Di: Geflügelschnitzel mit Ofenkartoffeln und Gemüse, Aprikosencreme

Mi: Wikingertopf mit Bulgur, Obst

Do: Vollkornnudelaufguss mit Sahnesoße und Tomatensalat, Schokobananen

### **15.-18.05.2023**

Mo: Kartoffelbrei mit Vollkornfischstäbchen und Rahmspinat Stracciatellajoghurt

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

Wackelpudding mit Vanillesoße

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

Do: Feiertag

### **22.-25.05.2023**

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

### **12.-15.06.2023**

Mo: Tomatensuppe Milchreis mit Zimt, Zucker und

Di: Pizza und gemischter Salat, Schokoquark

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

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

### **19.-22.06.2023**

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

### **26.-29.06.2023**

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

### **03.-06.07.2023**

Mo: Ofenkartoffeln mit Dip und Gurkensalat, Schokopudding

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

### **10.-13.07.2023**

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

### **17.-20.07.2023**

Mo: Backfisch mit Salzkartoffeln, Dillsoße und Gurkensalat, Stacciatellajoghurt

Di: Geflügelschnitzel mit Bulgur und Erbsen-Möhrengemüse Obst

Mi: Spaghetti mit Tomatensoße und Bauernsalat, Wackelpudding mit Vanillesoße

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

### **24.-27.07.2023**

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

### **11.-14.09.2023**

Mo: Ferien

Di: Nudelaufauf und Eisbergsalat, Traubenschoko-Spieße

Mi: Bratkartoffeln mit Omelett und Weißkohlsalat, Eis

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

### **18.-21.09.2023**

Mo: Reis-Gemüse-Pfanne, Erdbeercreme

Di: Döner mit Rohkost und Dönersoße, Waldbeeren-Tiramisu

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

Do: Kartoffel-Möhreneintopf und Gurkensalat, Mandarinenquark