

Speiseplan (frisch gekocht) Herigoyen Grund- und Mittelschule Sulzbach am Main
19.01.2026 – 25.06.2026

19.-22.01.2026

Mo: Käsespätzle Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Vanillepudding Mi

Di: Lasagne Gl*a,Mi,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen Schokoladenjoghurt Mi

Mi: Reis-Gemüse-Pfanne mit Rahmsoße Mi,SeI,Sen Grießbrei mit Zimt und Zucker Gl*a,Mi

Do: Fish´n´Chips mit Kräuterquarkdip 1,Gl*a,Mi,Fi,Ei,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen Obst

26.-29.01.2026

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen Stracciatella-Joghurt Mi

Di: Tortellini mit Käsesoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und griechischer Salat Mi,SeI,Sen Eis Mi

Mi: Kartoffelgulasch mit Wiener 2,3,8,10,Mi,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI süßes Gebäck Gl*a*,Mi,Ei

Do: Bulgur mit Geschnetzeltem in einer Rahmsoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen
Himbeerpudding Mi

02.-05.02.2026

Mo: Chicken Nuggets, Ofenkartoffelecken mit Sourcream 1,Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen
Obst

Di: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade 1,3,9,Gl*a,Mi,Fi,Ei,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen
Götterspeise mit Vanillesoße Mi

Mi: Rigatoni al forno Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen Erdbeercreme Mi

Do: Tomatensuppe Mi,SeI,Sen Süße Hauptspeise: Dampfnudeln mit Vanillesoße Gl*a,Mi,Ei

09.-12.02.2026

Mo: Bratkartoffeln mit Omelett Mi,Ei,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Vanillepudding Mi

Di: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf Gl*a,Mi,SeI,Sen und Bauernsalat Mi,SeI,Sen Grießbrei mit
Zimt und Zucker Gl*a,Mi

Mi: Fusilli Tricolore mit Tomatensoße Gl*a,Mi,SeI,Sen Marmorkuchen Gl*a,Mi,Ei

Do: Karotten-Hähnchen mit Reis Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen Eis Mi

23.-26.02.2026

Mo: Spätzle mit Rahmsoße Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen Stracciatella-Joghurt Mi
Di: Tomatensuppe Mi,SeI,Sen Süße Hauptspeise: Quark-Grieß-Auflauf mit Vanillesoße Gl*a,Mi,Ei
Mi: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade 1,3,9,Gl*a,Mi,Fi,Ei,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Obst
Do: Geflügelschinkennudeln mit Sahnesoße 2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen mit Tomatensalat SeI,Sen süßes
Gebäck Gl*a,Mi,Ei

02.-05.03.2026

Mo: Vollkornspaghetti mit Tomatensoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen
Milchreis mit Zimt und Zucker Mi
Di: Salzkartoffeln mit Geflügelbratwurst und Sauerkraut 2,3,8,10,Mi,SeI,Sen Waldbeeren-
Tiramisu Gl*a,Mi,Ei
Mi: Gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Eisberg-Gurkensalat Mi,SeI
Schaumkuss Gl*a,Mi,Ei,So
Do: Linseneintopf mit Geflügelwienerle und Baguette 2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen Schokopudding Mi

09.-12.03.2026

Mo: Wikingertopf mit Bulgur Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen Vanillepudding Mi
Di: Geflügelschnitzel mit Ofenkartoffeln und Gemüse 1,Gl*a,Mi,SeI,Sen Stracciatella-Joghurt Mi
Mi: Kürbissuppe Mi,SeI,Sen Süße Hauptspeise: Milchreis mit Kirschgrütze Mi
Do: Vollkornnudelaufbau mit Sahnesoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Obst

16.-19.03.2026

Mo: Nudeln mit Gemüse-Bolognese Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen Schokojoghurt Mi
Di: Gemüselasagne Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen Waldbeerencreme Mi
(Extragericht für Frau Hellmann)
Salzkartoffeln mit Vollkornfischstäbchen und Rahmspinat Gl*a,Mi,Fi,SeI,Sen Götterspeise mit
Vanillesoße Mi
Mi: Möhren-Erbsen-Hähnchen mit Reis Gl*a,Mi,SeI,Sen Grießbrei mit Zimt und Zucker Gl*a,Mi
Do: Nudelsuppe Gl*a,Ei,SeI,Sen Süße Hauptspeise: Kaiserschmarrn mit Vanillesoße Gl*a,Mi,Ei

23.-26.03.2026

Mo: Tortellini mit Sahnesoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und Bauernsalat Mi,SeI,Sen Obst
Di: Flädlesuppe mit Rinderhackfleisch und Baguette Gl*a,Mi,SeI,Sen Grießbrei mit Zimt und Zucker Gl*a,Mi
Mi: Nudel-Quark-Auflauf mit Rahmsauce Gl*a, Mi,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen Wackelpudding mit Vanillesoße Mi
Do: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf Mi,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen
Erdbeertraum Mi

13.-16.04.2026

Mo: Pizza 2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen Schokoquark Mi
Di: Vollkornspaghetti mit Rinderbolognese Gl*a,Mi,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Obst
Mi: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade 1,3,9,Gl*a,Mi,Fi,EI,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen
Waldbeeren-Creme Mi
Do: Kartoffelcremesuppe Mi,SeI,Sen Süße Hauptspeise: Milchreis mit Zimt und Zucker, Apfelmus 3,Mi

20.-23.04.2026

Mo: Schupfnudeln mit Käse-Sahne-Soße Gl*a,Mi,EI,SeI,Sen und gemischter Salat SeI,Sen
Vanillepudding Mi
Di: Rindfleischbuletten mit Salzkartoffeln und Rahmwirsing Gl*a,Mi,EI,SeI,Sen Grießbrei mit Zimt und Zucker Gl*a,Mi
Mi: Gemüseintopf mit Baguette Gl*a,Mi,SeI,Sen Stracciatella-Joghurt Mi
Do: Lasagne Gl*a,Mi,SeI,Sen und Gurkensalat Mi,SeI Obst

27.-30.04.2026

Mo: Fusilli tricolore mit Tomatensoße Gl*a,Mi,SeI,Sen und Eisbergsalat SeI,Sen Schokojoghurt Mi
Di: Geflügelwürstchen-Gulasch mit Salzkartoffeln 2,3,8,10,Mi,SeI,Sen und Tomatensalat SeI,Sen
Schokoquark Mi
Mi: Gemüsecurry mit Reis Mi,SeI,Sen Waldbeeren-Creme Mi
Do: Gemüse-Kartoffelaufbau Mi,SeI,Sen und Bauernsalat Mi,SeI,Sen Eis Mi

04.-07.05.2026

Mo: Ofenkartoffeln mit Dip ^{1,Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen} und gemischter Salat ^{SeI,Sen} Schokopudding ^{Mi}
Di: Nudeln mit weißer Bolognese ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} und Gurkensalat ^{Mi,SeI} Schokomuffins ^{Gl*a,Mi,Ei}
Mi: Fischstäbchen mit Salzkartoffeln, Remoulade ^{1,3,9,Gl*a,Mi,Fi,Ei,SeI,Sen} und Bauernsalat ^{Mi,SeI,Sen}
Obst
Do: Tomatensuppe ^{Mi,SeI,Sen} Süße Hauptspeise: Kaiserschmarrn mit Vanillesoße ^{Gl*a,Mi,Ei}

11.-14.05.2026

Mo: Ofen Tortellini alla panna ^{2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen} und Tomatensalat ^{SeI,Sen} Erdbeerjoghurt ^{Mi}
Di: Pizza ^{2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen} Grießbrei mit Zimt und Zucker ^{Gl*a,Mi}
Mi: Bulgur-Gemüse-Pfanne ^{Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen} und gemischter Salat ^{SeI,Sen} Schokojoghurt ^{Mi}
Do: **Feiertag** Kartoffelauflauf ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} und griechischer Salat ^{Mi,SeI,Sen} Wackelpudding mit Vanillesoße ^{Mi}

18.-21.05.2026

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} und griechischer Salat ^{Mi,SeI,Sen} Stracciatella-Joghurt ^{Mi}
Di: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade ^{1,3,9,Gl*a,Mi,Fi,Ei,SeI,Sen} und Gurkensalat ^{Mi,SeI,Sen}
Himbeerpudding ^{Mi}
Mi: Geflügelschnitzel mit Bulgur und Erbsen-Möhrengemüse ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} Grießbrei mit Zimt und Zucker ^{Gl*a,Mi}
Do: Käse-Spätzle-Auflauf ^{Gl*a,Mi,Ei} und Tomatensalat ^{SeI,Sen} süßes Gebäck ^{Gl*a,Mi,Ei}

08.-11.06.2026

Mo: Geflügelschinkennudeln mit Sahnesoße ^{2,3,8,10,Gl*a,Mi,SeI,Sen} und Eisbergsalat ^{SeI,Sen}
Milchreis mit Zimt und Zucker ^{Mi}
Di: Tomatensuppe ^{Mi,SeI,Sen} Süße Hauptspeise: Quark-Grießauflauf mit Apfelmus ^{3,Gl*a,Mi,Ei}
Mi: Hühnerfrikassee mit Reis ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} Eis ^{Mi}
Do: Ofenkartoffeln mit Dip ^{1,Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen} und Bauernsalat ^{Mi,SeI,Sen} Schokojoghurt ^{Mi}

15.-18.06.2026

Mo: Fusilli Tricolore mit Tomatensoße ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} und gemischter Salat ^{SeI,Sen} Grießbrei mit Zimt und Zucker ^{Gl*a,Mi}
Di: Kürbislasagne ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} mit Tomatensalat ^{SeI,Sen} Vanillepudding ^{Mi}
Mi: Bratkartoffeln mit Omelett ^{Gl*a,Ei,Mi,SeI,Sen} und griechischer Salat ^{Mi,SeI,Sen} Eis ^{Mi}
Do: Rahmgeschnetzeltes mit Bulgur ^{Gl*a,Mi,SeI,Sen} und Gurkensalat ^{Mi,SeI} Waldbeeren-Tiramisu ^{Gl*a,Mi}

22.-25.06.2026

Mo: Wikingereintopf mit Bulgur ^{Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen} und Eisbergsalat ^{SeI,Sen} Schaumkuss ^{Gl*a,Mi,Ei,So}

Di: Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Karotten-Kohlrabi-Gemüse ^{Gl*a,Mi,Fl,SeI,Sen}

Schokopudding ^{Mi}

Mi: Gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse ^{Gl*a,Mi,Ei,SeI,Sen} Erdbeercreme ^{Mi}

Do: Kartoffel-Möhreneintopf ^{Mi,SeI,Sen} mit Brot ^{Gl*a} und Bauernsalat ^{Mi,SeI,Sen}

Karamellpudding ^{Mi}