

Speiseplan (frisch gekocht) Herigoyen Grund- und Mittelschule Sulzbach
am Main 29.06.2026 –17.12.2026

29.06.-02.07.2026

Mo: Pizza Margherita **GL*A, MI** und gemischter Salat **SEL,SEN** Vanillepudding
MI

Di: Lasagne **GL*A,MI,SEL,SEN** und Tomatensalat **SEL,SEN**

Schokoladenjoghurt **MI,So**

Mi: Reissuppe mit Gemüse **SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Blechpfannkuchen mit Zimt und Zucker **GL*A,MI,EI**

Do: Fish ´n´ Chips mit Kräuterquarkdip **1,GL*A,MI,FI,EI,SEL,SEN** und
Eisbergsalat **SEL,SEN** Obst

06.-09.07.2026

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße **GL*A,MI,SEL,SEN** und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Stracciatella-Joghurt **MI, So**

Di: Kartoffelsuppe mit Wiener **2,3,8,10,MI,SEL,SEN** und Gurkensalat **MI,SEL,SEN**

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,MI**

Mi: Tortellini mit Tomatensoße **GL*A,SEL,SEN** und gemischter Salat **SEL,SEN**

Eis **MI**

Do: Bulgur mit Geschnetzeltem in einer Rahmsoße **GL*A,MI,SEL,SEN** und
Tomatensalat **SEL,SEN** Schokopudding **MI**

13.-16.07.2026

Mo: Chicken Nuggets, Ofenkartoffelecken mit Sourcream **1,GL*A,MI,EI,SEL,SEN**
und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Obst

Di: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade **3,GL*A,MI,FI,EI,SEL,SEN** und
gemischter Salat **SEL,SEN**

Götterspeise mit Vanillesoße **MI**

Mi: Rigatoni al forno **GL*A,MI,EI,SEL,SEN** und Tomatensalat **SEL,SEN**

Erdbeercreme **MI**

Do: Tomatensuppe **MI,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise:

Dampfnudeln mit Vanillesoße **GL*A,MI,EI**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phoshat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: Gl=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen,b=Gerste,c=Roggen,d=Hafer,e=Dinkel, f=Kamut,g=Hybridstämme davon), Mi=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), Fi=enthält Fisch, Ei=enthält Ei, Sel=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln,b=Haselnuss,c=Walnuss,d=Kaschunuss,e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie,h=Macadamianuss,i=Quennslandnuss), Schw=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, So=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, Ses=enthält Sesamsamen, Kr=enthält Bestandteile von Krebstieren, We=enthält Bestandteile von Weichtieren, Lu=Lupine

20.-23.07.2026

Mo: Kartoffelpüree mit Röhrei **3, Mi, Ei, SCHW, SEL, SEN** und Gurkensalat **Mi, SEL, SEN**
Vanillepudding **Mi**

Di: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf **GL*A, Mi, SEL, SEN** und gemischter Salat **SEL, SEN**

Griebbrei mit Zimt und Zucker **GL*A, Mi**

Mi: Fusilli Tricolore mit Tomatensoße **GL*A, Mi, SEL, SEN**

Marmorkuchen **GL*A, Mi, Ei**

Do: Hähnchengeschnetzeltes mit Karottenreis **GL*A, Mi, SEL, SEN** und
Eisbergsalat **SEL, SEN**

Eis **Mi**

27.-30.07.2026

Mo: Spätzle mit Rahmsoße **GL*A, Mi, Ei, SEL, SEN** und gemischter Salat **SEL, SEN**

Stracciatella-Joghurt **Mi, So**

Di: Tomatensuppe **Mi, SEL, SEN**

Süße Hauptspeise: Quark-Grieb-Auflauf mit Vanillesoße **GL*A, Mi, Ei**

Mi: Backfisch mit Salzkartoffeln, Remoulade **3, GL*A, Mi, Fi, Ei, SEL, SEN** und
Gurkensalat **Mi, SEN, SEL**

Obst

Do: Geflügelschinkennudeln **2, 3, 8, 10, GL*A, Mi, SEL, SEN** mit Tomatensalat **SEL, SEN**
süßes Gebäck **GL*A, Mi, Ei**

14.-17.09.2026

Mo: **Ferien**

Di: Salzkartoffeln mit Geflügelbratwurst und Sauerkraut **2, 3, 8, 10, Mi, SEL, SEN**

Waldbeeren-Tiramisu **GL*A, Mi, Ei**

Mi: Gebratene Nudeln mit Hähnchen (chinesische Art) **GL*A, Mi, Ei, So, SEL, SEN**
und Eisberg-Gurkensalat **Mi, SEL, SEN**

Schaumkuss **GL*A, Mi, Ei, So**

Do: Vollkornspaghetti mit Tomatensoße **GL*A, Mi, SEL, SEN** und gemischter
Salat **SEL, SEN**

Milchreis mit Zimt und Zucker **Mi**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phoshat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: Gl=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen, b=Gerste, c=Roggen, d=Hafer, e=Dinkel, f=Kamut, g=Hybridstämme davon), Mi=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), Fi=enthält Fisch, Ei=enthält Ei, Sel=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln, b=Haselnuss, c=Walnuss, d=Kaschunuss, e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie, h=Macadamianuss, i=Quennslandnuss), Schw=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, So=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, Ses=enthält Sesamsamen, Kr=enthält Bestandteile von Krebstieren, We=enthält Bestandteile von Weichtieren, Lu=Lupine

21.-24.09.2026

Mo: Kürbissuppe **Mi,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Milchreis mit Kirschgrütze **Mi**

Di: Geflügelschnitzel mit Ofenkartoffeln und Gemüse **1,GL*A,Mi,SEL,SEN**

Stracciatella-Joghurt **Mi,So**

Mi: Gulaschsuppe mit Baguette **GL*A,Mi,SEL,SEN**

Vanillepudding **Mi**

Do: Vollkornnudelaufbau **GL*A,Mi,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL,SEN**

Obst

28.09.-01.10.2026

Mo: Nudeln mit Gemüse-Bolognese **GL*A,Mi,Ei,SEL,SEN** und Tomatensalat **SEL,SEN**

Schokojoghurt **Mi,So**

Di: Salzkartoffeln mit Vollkornfischstäbchen und Rahmspinat

GL*A,Mi,Fi,SEL,SEN

Götterspeise mit Vanillesoße **Mi**

Mi: Hamburger mit Kartoffel-Wedges **1,GL*A,SES**

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,Mi**

Do: Nudelsuppe **GL*A,Ei,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Kaiserschmarrn mit Vanillesoße **GL*A,Mi,Ei**

05.-08.10.2026

Mo: Tortellini mit Tomatensoße **GL*A,Mi,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL,SEN**

Obst

Di: Kartoffelsuppe mit Geflügelwienerle und Baguette **2,3,8,GL*A,Mi,SEL,SEN**

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,Mi**

Mi: Chicken Nuggets mit Kartoffel-Wedges mit Sourcream

1,GL*A,Mi,Ei,SEL,SEN und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Wackelpudding mit Vanillesoße **Mi**

Do: Kartoffel-Rinderhackfleisch-Auflauf **Mi,SEL,SEN** und gemischter Salat

SEL,SEN

Erdbeertraum **Mi**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phosphat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: Gl=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen,b=Gerste,c=Roggen,d=Hafer,e=Dinkel, f=Kamut,g=Hybridstämme davon), Mi=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), Fi=enthält Fisch, Ei=enthält Ei, Sel=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln,b=Haselnuss,c=Walnuss,d=Kaschunuss,e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie,h=Macadamianuss,i=Queenslandnuss), Schw=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, So=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, Ses=enthält Sesamsamen, Kr=enthält Bestandteile von Krebstieren, We=enthält Bestandteile von Weichtieren, Lu=Lupine

12.-15.10.2026

Mo: Pizza **2,3,8,10,Gl*A,Mi,SEL,SEN** und Tomatensalat **SEL,SEN**

Schokoquark **Mi,So**

Di: Vollkornspaghetti mit Rinderbolognese **Gl*A,Mi,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL**

Obst

Mi: Backfisch mit Salzkartoffeln und Remoulade **3,Gl*A,Mi,Fi,Ei,SEL,SEN** und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Waldbeeren-Creme **Mi**

Do: Kartoffelcremesuppe **Mi,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Milchreis mit Zimt und Zucker, Apfelmus **3,Mi**

19.-22.10.2026

Mo: Käsespätzle **Gl*A,Mi,Ei,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL,SEN**

Vanillepudding **Mi**

Di: Rindfleischbuletten mit Salzkartoffeln und Rahmwirsing **Gl*A,Mi,Ei,SEL,SEN**

Griebbrei mit Zimt und Zucker **Gl*A,Mi**

Mi: Tomatensuppe **Mi,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Dampfnudeln mit Vanillesoße **Gl*A,Mi,Ei**

Do: Lasagne **Gl*A,Mi,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL,SEN**

Obst

26.-29.10.2026

Mo: Fusilli tricolore mit Tomatensoße **Gl*A,Mi,SEL,SEN** und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Griebbrei mit Zucker und Zimt **Gl*A,Mi**

Di: Wienerle mit Kartoffelpüree auf Wunsch mit Sauerkraut

2,3,8,Gl*A,Mi,Schw,SEL,SEN und Tomatensalat **SEL,SEN**

Schokoquark **Mi,So**

Mi: Tomatensuppe **Mi,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Blechpfannkuchen mit Apfelmus **3,Gl*A,Ei,Mi**

Do: Chicken Curry (mild) mit Reis **Mi**

Waldbeeren-Creme **Mi**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phoshat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: Gl=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen,b=Gerste,c=Roggen,d=Hafer,e=Dinkel, f=Kamut,g=Hybridstämme davon), Mi=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), Fi=enthält Fisch, Ei=enthält Ei, Sel=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln,b=Haselnuss,c=Walnuss,d=Kaschunuss,e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie,h=Macadamianuss,i=Quennslandnuss), Schw=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, So=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, Ses=enthält Sesamsamen, Kr=enthält Bestandteile von Krebstieren, We=enthält Bestandteile von Weichtieren, Lu=Lupine

09.-12.11.2026

Mo: Kartoffel-Wedges mit Dip 1, **GL*A,MI,EI,SEL,SEN** und gemischter Salat **SEL,SEN**

Schokopudding **Mi**

Di: Nudeln mit weißer Bolognese **GL*A,MI,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL**

Schokomuffins **GL*A,MI,EI**

Mi: Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Remoulade 3, **GL*A,MI,FI,EI,SEL,SEN** und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Obst

Do: Tomatensuppe **Mi,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Kaiserschmarrn mit Vanillesoße **GL*A,MI,EI**

16.11.-19.11.2026

Mo: Ofen Tortellini alla panna **GL*A,MI,SEL,SEN** und Tomatensalat **SEL,SEN**

Erdbeerjoghurt **Mi**

Di: Pizza 2,3,8,10, **GL*A,MI,SEL,SEN**

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,MI**

Mi: Feiertag

Do: Kartoffelgratin **GL*A,MI,SEL,SEN** und Eisbergsalat **SEL,SEN**

Wackelpudding mit Vanillesoße **Mi**

23.-26.11.2026

Mo: Spaghetti mit Tomatensoße **GL*A,MI,SEL,SEN** und gemischter Salat **SEL,SEN**

Stracciatella-Joghurt **Mi,So**

Di: Backfisch mit Salzkartoffeln mit Remoulade 3, **GL*A,MI,FI,EI,SEL,SEN** und Gurkensalat **Mi,SEL,SEN**

Erdbeerpudding **Mi**

Mi: Geflügelschnitzel mit Bulgur und Erbsen-Möhrengemüse **GL*A,MI,SEL,SEN**

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,MI**

Do: Käsespätzle **GL*A,MI,EI** und Tomatensalat **SEL,SEN**

süßes Gebäck **GL*A,MI,EI**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phoshat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: **GL**=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen,b=Gerste,c=Roggen,d=Hafer,e=Dinkel, f=Kamut,g=Hybridstämme davon), **Mi**=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), **Fi**=enthält Fisch, **Ei**=enthält Ei, **SEL**=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln,b=Haselnuss,c=Walnuss,d=Kaschunuss,e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie,h=Macadamianuss,i=Quennslandnuss), **Schw**=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, **So**=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, **Ses**=enthält Sesamsamen, **Kr**=enthält Bestandteile von Krebstieren, **We**=enthält Bestandteile von Weichtieren, **Lu**=Lupine

30.11.-03.12.2026

Mo: Geflügelschinkennudeln **2,3,8,10,GL*A,MI,SEL,Sen** und Eisbergsalat **SEL,SEN**
Milchreis mit Zimt und Zucker **MI**

Di: Tomatensuppe **MI,SEL,SEN**

Süße Hauptspeise: Quark-Grießauflauf mit Apfelmus **3,GL*A,MI,EI**

Mi: Dönerteller mit Salat, Gurken, Tomaten und Fladenbrot **GL*A,MI,SEL,SES**
Eis **MI**

Do: Kartoffel-Wedges mit Dip **1,GL*A,MI,EI,SEL,SEN** und gemischter Salat
SEL,SEN

Schokojoghurt **MI**

07.-10.12.2026

Mo: Fusilli Tricolore mit Tomatensoße **GL*A,MI,SEL,SEN** und gemischter Salat
SEL,SEN

Grießbrei mit Zimt und Zucker **GL*A,MI**

Di: Kürbislasagne **GL*A,MI,SEL,SEN** mit Tomatensalat **SEL,SEN**

Vanillepudding **MI**

Mi: Vollkornspaghetti mit Rinderbolognese **GL*A,MI,SEL,SEN** und Eisbergsalat
SEL,SEN

Stracciatellajoghurt **MI,So**

Do: Rahmgeschnetztes mit Bulgur **GL*A,MI,SEL,SEN** und Gurkensalat **MI,SEL**
Waldbeeren-Tiramisu **GL*A,MI**

14.-17.12.2026

Mo: Chicken Nuggets mit Kartoffel-Wedges und Dip **1,GL*A,MI,EI,SEL,SEN** und
Eisbergsalat **SEL,SEN**

Schaumkuss **GL*A,MI,EI,So**

Di: Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Karotten-Kohlrabi-Gemüse
GL*A,MI,FI,SEL,SEN

Schokopudding **MI**

Mi: Gulaschsuppe mit Baguette **GL*A,MI,SEL,SEN**

Karamellpudding **MI**

Do: Gebratene Nudeln (chinesische Art) **GL*A,MI,EI,So,SEL,SEN**

Erdbeercreme **MI**

Inhaltsstoffe: 1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, konserviert, mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt 7=gewachst, 8=mit Phoshat, 9=mit Süßungsmittel(n), mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 10=unter Schutzatmosphäre verpackt.

Allergene: Gl=enthält glutenhaltiges Getreide *(a=Weizen,b=Gerste,c=Roggen,d=Hafer,e=Dinkel, f=Kamut,g=Hybridstämme davon), Mi=enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Lactose), Fi=enthält Fisch, Ei=enthält Ei, Sel=enthält Sellerie,

Sch=enthält Schalenfrüchte/Erdnüsse *(a=Mandeln,b=Haselnuss,c=Walnuss,d=Kaschunuss,e=Pecannuss, f=Paranuss, g=Pistazie,h=Macadamanuss,i=Quennslandnuss), Schw=enthält Schwefeldioxid und/oder Sulfite, So=enthält Soja,

Sen=enthält Senf, Ses=enthält Sesamsamen, Kr=enthält Bestandteile von Krebstieren, We=enthält Bestandteile von Weichtieren, Lu=Lupine