

10. November
14. November

Wichtel-Speiseplan

Woche 1	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Bio-Rinderrahmragout ^M Karotten-Erbsengemüse ^M Wildreis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Maccaroni Nudeln ^{GW} Tomaten-Caprese-Sauce ^M Blattsalat geriebener Käse ^M Himbeer Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Kürbissuppe Backerbsen ^{E/GW/M} Apfel-Scheiterhaufen ^{E/GW/M} Vanillesauce ^M	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Frischkäseravioli ^{E/GW/M} Basilikum-Zucchini-Sauce ^M Mozzarella gerieben ^M	Milchreis M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC ^F Rahm-Wirsing ^M Risolee Kartoffeln	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse /
SB-Sojabohnen / SF-Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU-Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere

17. November
21. November

Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Rigatoni ^{GW} Kürbis-Frischkäsesauce ^M Karotten-Fenchelgemüse ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Käsespätzle ^{E/GW/M} Röstzwiebeln ^{GW} Blattsalat Helles Balsamico Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Pastinakensuppe ^{SL} Bratapfelkompott Lebkuchen-Quarkcreme ^M Bio-Dinkelbrot ^{GW}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Hähnchenschnitzel ^{GG/GW} Wichtel-Ketchup Gurkensalat ^{M/SU} Kartoffelpüree ^M	Milchreis M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs / MSC ^F Limettensauce Tomaten-Basilikum-Topping Basmatireis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse /
SB-Sojabohnen / SF -Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU -Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere

24. November 2025

28. November 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Farfalle Nudeln ^{GW} Bio-Rinder-Gemüse-Bolognese ^{S/SL} Mozzarella gerieben ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Kartoffelrösti ^E Kräuterquark ^M Brokkoligemüse ^M Blattsalat Preiselbeer Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Falafelbällchen ^{GW} Zucchini-suppe Apfelmus Kaiserschmarrn ^{E/GW/M}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Schupfnudeln ^{E/GW} Kürbissauce Wurzelgemüse ^{M/SL}	Milchreis M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC ^F Zitronengrassauce Kartoffel-Spinatgratin ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse /
SB-Sojabohnen / SF-Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU-Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere

05. Dezember 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Bio-Rinder-Paprika-Gulasch Spätzle ^{E/GW} 	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Gnocchi ^{E/GW} Kürbis-Feta-Sauce ^M Blattsalat Orangen-Senf-Dressing ^{S/SU}	 Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Brokkoli-Frischkäse-Suppe ^M Schokoladen-Birnenkuchen ^{E/GW} Bio-Dinkelbrot ^{GW}	 Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Vegetarische Bolognese ^{S/SB} Rosmarinpolenta ^M	Milchreis ^M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GW/M} Senfsauce ^{M/S/SB/SE/SL} Rote Bete Apfelsalat ^{S/SU} Kartoffelpüree ^M	 Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse / SB-Sojabohnen / SF-Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU-Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere

08. Dezember 2025

12. Dezember 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Bio-Hähnchen in Zitronensauce Penne Nudeln ^{GW} Erbsengemüse ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Sauerrahmdip ^M Kartoffel-Kürbisgratin ^M Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Steckrübensuppe Backerbsen ^{E/GW/M} Zucchinikuchen ^{E/GW}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Spinat-Käse-Knödel ^{E/GW/M} Rahmschwammerl ^M Karottensalat ^{SU}	Milchreis M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC ^F Dillsauce ^M Bohngengemüse ^M Wildreis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse /
SB-Sojabohnen / SF-Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU-Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere

15. Dezember 2025

19. Dezember 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Gemüsecurry ^{SE} Jasminreis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Penne Vollkornnudeln ^{GW} Zucchini-Tomaten-Gemüse Blattsalat geriebener Käse ^M Passionsfrucht Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe ^{SL} Flädle ^{E/GW/M} Apfelmus ^{E/GW}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Bio-Rinder-Gemüsehackbraten ^{E/GW/S} Bratensauce Hackbraten ^{SU} Blaukraut ^{SU} Kartoffelpüree ^M	Milchreis ^M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GW/M} Limettensauce Mediterraner Couscous ^{GW}	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse

GD-Dinkel / GH-Hafer / GK-Kamut / GR-Roggen / GW-Weizen / M-Molkereiprodukte / K-Krebstiere / E-Eier / F-Fische / EN-Erdnüsse /
SB-Sojabohnen / SF-Schalenfrüchte / SL-Sellerie / S-Senf / SE-Sesamsamen / SU-Schwefeldioxid-Sulfide / L-Lupinen / W-Weichtiere