

16. März 2026

20. März 2026

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} Paprika-Kokos-Sauce 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	Karotten-Blumenkohl-Cremesuppe Backerbsen ^{E/GW/M} Beerenkompott Grießbrei ^{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	Frischkäseravioli ^{E/GW/M} Tomaten-Basilikum-Sauce Mozzarella gerieben ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC ^F Rahmspinat ^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

23. März 2026

27. März 2026

Wichtel-Speiseplan




Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Karotten-Kohlrabigemüse ^M Kartoffel-Blumenkohlgratin ^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	Brokkoli-Frischkäse-Suppe ^M Schokoladen-Heidelbeerkuchen ^{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	Hähnchenschnitzel ^{GG/GW} Wichtel-Ketchup Gurkensalat ^{M/SU} Kartoffelpüree ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^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

30. März 2026

03. April 2026

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 Rahmschwammerl ^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} Zucchinisuppe 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	Rotes Linsen Gemüse Dal Jasminreis	 Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	<h2>Karfreitag</h2>		

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

06. April 2026
10. April 2026

Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag		Ostermontag	
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Rigatoni ^{GW} Tomaten-Frischkäsesauce ^M Erbsengemüse ^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	Karotten-Kohlrabi-Cremesuppe Kirschkompott Vanille-Quarkcreme ^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	Vegetarische Bolognese ^{S/SB} Rosmarinpolenta ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GW/M} Sensauce ^{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

13. April 2026
17. April 2026

Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Puten-Frikassee ^M Erbsengemüse ^M Basmatireis	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} Ratatouille 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	Steckrübensuppe Backerbsen ^{E/GW/M} Zitronen-Himbeerkuchen ^{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} fruchtige Tomatensauce Karottensalat ^{SU}	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC ^F Dillsauce ^M Karottengemüse ^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

20. April 2026
24. April 2026

Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	gelbes fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch ^{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 Brokkoli-Karotten-Gemüsesauce Mozzarella gerieben Blattsalat Dressing	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	Wurzel-Gemüsesuppe Maultaschen Apfelkuchen	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-Rinderpflanzler Kohlrabigemüse Bratensauce Kartoffelpüree	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachsfilet Sauerrahmsauce Gemüse-Quinoa-Pfanne	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