

26. Mai

30. Mai

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	Fussili Nudeln ^{GW} Tomaten-Mango-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	Kartoffel-Gemüsesuppe ^{SL} Puten-Wiener Rhabarberkuchen ^{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		Milchreis ^M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Frischkäseravioli ^{E/GW/M} Basilikum-Zucchini-Sauce ^M geriebener Käse ^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

02. Juni

06. Juni

Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Rigatoni ^{GW} Frischkäsesauce ^M 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	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	Blumenkohlcremesuppe Beerenkompott Vanille 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

Wichtel-Speiseplan

13. Juni 2025

Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst		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	Farfalle Nudeln ^{GW} Rinder-Gemüse-Bolognese ^{S/SL} Blattsalat geriebener Käse ^M 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	Gemüseeeintopf ^{SL} Flädle ^{E/GW/M} 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 (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

16. Juni 2025

20. Juni 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	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	Penne Vollkornnudeln ^{GW} Spinatkäsesauce ^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-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		Milchreis ^M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Gnocchi ^{E/GW} Ratatouille geriebener Käse ^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

23. Juni 2025

27. Juni 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Puten-Frikassee ^M Mais-Erbсен Gemüse ^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	Penne Vollkornnudeln ^{GW} Paprika-Kokos-Sauce Blattsalat geriebener Käse ^M 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-Fenchelsuppe Backerbsen ^{E/GW/M} Erdbeer-Rhabarberkompott Grießbrei ^{GW/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	Serviettenknödel ^{E/GW/M} Kräutersauce ^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 Brokkoligemüse ^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

30. Juni 2025

04. Juli 2025

Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Blumenkohl-Zucchini-Curry 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} Tomaten-Mozzarella-Sauce ^M 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} Grießnockerl ^{E/GW} 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	Rinder-Gemüsehackbraten ^{E/GW/S} Bratensauce Hackbraten ^{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