

27. April 2026

# Wichtel-Speiseplan

01. Mai 2026

Woche 1	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Rindergeschnetzeltes Karotten-Erbsengemüse <sup>M</sup> Wildreis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Maccaroni Nudeln <sup>GW</sup> Tomaten-Caprese-Sauce <sup>M</sup> Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> Himbeer Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbrot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Bio-Gemüse-Erbsensuppe Quark-Grieß-Auflauf <sup>E/GW/M</sup> Zwetschgenröster	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Frischkäseravioli <sup>E/GW/M</sup> Pastinaken-Karotten-Sauce Mozzarella gerieben <sup>M</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	<b>1.Mai – Tag der Arbeit</b>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

04. Mai 2026

08. Mai 2026

# Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Kartoffelrösti <sup>E</sup> Kräuterdip <sup>E/M</sup> Brokkoligemüse <sup>M</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Fussili Nudeln <sup>GW</sup> Frischkäsesauce <sup>M</sup> Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbrot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Blumenkohlcremesuppe Beerenkompott Milchreis Bio-Dinkelbrot <sup>GW</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Hähnchenschnitzel Wichtel-Ketchup Kartoffel-Gurkensalat <sup>S/SU</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs / MS Limettensauce Karottengemüse <sup>M</sup> Basmatireis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

11. Mai 2026

15. Mai 2026

# Wichtel-Speiseplan

Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Farfalle Nudeln <sup>GW</sup> Bio-Rinder-Gemüse-Bolognese <sup>S/SB</sup> Mozzarella gerieben <sup>M</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Käsespätzle <sup>E/GW/M</sup> Röstzwiebeln <sup>GW</sup> Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Falafelbällchen <sup>GW</sup> Bio-Kichererbsensuppe Apfelmus Kaiserschmarrn <sup>E/GW/M</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	<b>Christi Himmelfahrt</b>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Lachsfilet / MSC Kartoffel-Spinatgratin <sup>M</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

18. Mai 2026

22. Mai 2026

# Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Bio-Rinder-Paprika-Gulasch Spätzle <sup>E/GW</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Gnocchi <sup>E/GW</sup> fruchtige Tomatensauce Romanesco Gemüse <sup>M</sup> Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbrot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Brokkoli-Frischkäse-Suppe <sup>M</sup> Muffin	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Vegetarische Bolognese <sup>S/SB</sup> Rosmarinpolenta <sup>M</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs / MSC Senfsauce <sup>M/S/SB/SE/SL</sup> Blumenkohl <sup>M</sup> Risolee Kartoffeln	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

25. Mai 2026

29. Mai 2026

# Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	<b>Pfingstmontag</b>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Kartoffel-Spinatgratin <sup>M</sup> Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbrot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Karotten-Pastinakensuppe Apfel-Erdbeer-Kompott Grießbrei <sup>GW/M</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Kräuter-Knödel <sup>E/GW/M</sup> Rahmschwammerl <sup>M</sup> Rahm-Wirsing <sup>M</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Lachsfilet / MSC Dillsauce <sup>M</sup> Bohngemüse <sup>M</sup> Wildreis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

01. Juni 2026

# Wichtel-Speiseplan

05. Juni 2026

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	gelbes fruchtiges Gemüsecurry mit Kokosmilch <sup>SE</sup> Jasminreis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Penne Vollkornnudeln <sup>GW</sup> Brokkoli-Karotten-Gemüsesauce Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> Passionsfrucht Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Bio-Vollkornbrot <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup>  Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe <sup>SL</sup> Maultaschen <sup>E/GW/SL</sup> Apfel-Vanille-Kuchen <sup>E/GW</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	<b>Fronleichnam</b>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs / MSC Sauerrahmsauce Gemüse-Quinoa-Pfanne	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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