

12. Oktober 2026

16. Oktober 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	Fussili 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	Wurzel-Gemüsesuppe ^{SL} Grießnockerl ^{E,GW} Aprikosenröster 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} Ratatouille 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 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

19. Oktober 2026

23. Oktober 2026

Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Karotten-Kohlrabigemüse ^M Kartoffel-Kürbisgratin ^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 Quark Himbeer Strudel ^{E/GW/M} Vanillesauce ^M Bio-Dinkelbrot	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

26. Oktober 2026

30. Oktober 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-Semmel ^{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-Semmel ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Wurzel-Gemüsesuppe ^{SL} Flädle ^{E/GW/M} Kaiserschmarrn ^{E/GW/M} Zwetschgenmus	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmel ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Schupfnudeln ^{E/GW} Kürbissauce Geschmorter Spitzkohl ^{SU}	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

02. November 2026

06. November 2026

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-Semmel ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Rigatoni ^{GW} Spinat-Feta-Sauce ^M Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmel ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Karotten-Kohlrabi-Cremesuppe Apfel-Vanille-Kuchen ^{E/GW} Bio-Dinkelbrot	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmel ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Linsen Gemüse Dal Jasminreis 	Milchreis M (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GG/GW/M/SB} 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

09. November 2026

13. November 2026

Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Bio-Puten-Zitronenragout Mais-Erbesen Gemüse ^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} Kürbis-Frischkäsesauce ^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	Kartoffel-Gemüsesuppe ^{SL} Puten-Wiener Backerbsen ^{E/GW/M} Zucchiniuchen ^{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 fruchtige Orangen-Currysauce Kohlrabigemüse ^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

16. November 2026

20. November 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 ^{GW} Paprika-Kokos-Sauce 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	Kürbissuppe Kirschkompott Vanille-Quarkcreme ^M Bio-Dinkelbrot	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 ^{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/GG/GW/M/SB} 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