

08. Juni 2026

12. Juni 2026

# Wichtel-Speiseplan

| Woche 1           | Frühstück   | Mittag   | Brotzeit   |
|-------------------|---|--|--|
| <b>Montag</b>     | Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup><br>Bio-Milch <sup>M</sup><br><br>Frisches Obst   | Bio-Rinderragout<br>Karotten-Erbseengemüse<br>Wildreis   | Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup><br>Frisches Obst & Gemüse |
| <b>Dienstag</b>   | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Karotten-Frischkäse <sup>M</sup><br>Frisches Obst & Gemüse                      | Maccaroni Nudeln <sup>GW</sup><br>Tomaten-Caprese-Sauce <sup>M</sup><br>Blattsalat<br>geriebener Käse <sup>M</sup><br>Himbeer Dressing <sup>S/SU</sup> | Bio-Joghurt <sup>M</sup><br>Apfelmus<br>Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup><br>Frisches Obst   |
| <b>Mittwoch</b>   | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup><br>Geflügelaufschnitt<br>Frisches Obst & Gemüse | Bio-Gemüse-Erbsensuppe<br>Quark-Grieß-Auflauf <sup>F/E/GW/M</sup><br>Zwetschgenröster  | Laugengebäck <sup>GW</sup><br>Frischkäse/ Butter <sup>M</sup><br>Bio-Gartenkresse<br>Frisches Obst & Gemüse                                      |
| <b>Donnerstag</b> | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Frischkäse <sup>M</sup><br>Bio-Ei<br>Frisches Obst & Gemüse                     | Frischkäseravioli <sup>E/GW/M</sup><br>Pastinaken-Karotten-Sauce<br>Mozzarella gerieben <sup>M</sup>   | Milchreis <sup>M</sup><br><i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i><br>Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup><br>Frisches Obst                     |
| <b>Freitag</b>    | Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup><br>Bio-Milch <sup>M</sup><br><br>Frisches Obst  | Lachsfilet/ MSC <sup>F</sup><br>Rahmspinat <sup>M</sup><br>Risolee Kartoffeln  | Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Avocado-Aufstrich<br>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. Juni 2026

19. Juni 2026

# Wichtel-Speiseplan





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

22. Juni 2026

26. Juni 2026

# Wichtel-Speiseplan

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



06. Juli 2026

10. Juli 2026

# Wichtel-Speiseplan

| Woche 5           | Frühstück   | Mittag  | Brotzeit   |
|-------------------|---|---|--|
| <b>Montag</b>     | Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup><br>Bio-Milch <sup>M</sup><br><br>Frisches Obst   | Penne Nudeln <sup>GW</sup><br>Hühner-Frikassee <sup>M</sup><br>Erbsengemüse                     | Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup><br>Frisches Obst & Gemüse |
| <b>Dienstag</b>   | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Karotten-Frischkäse <sup>M</sup><br>Frisches Obst & Gemüse                      | Kartoffel-Spinatgratin <sup>M</sup><br>Blattsalat<br>Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup> | Bio-Joghurt <sup>M</sup><br>Apfelmus<br>Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup><br>Frisches Obst   |
| <b>Mittwoch</b>   | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup><br>Geflügelaufschnitt<br>Frisches Obst & Gemüse | Karotten-Pastinakensuppe<br>Apfel-Erdbeer-Kompott<br>Grießbrei <sup>GW/M</sup>                  | Laugengebäck <sup>GW</sup><br>Frischkäse/ Butter <sup>M</sup><br>Bio-Gartenkresse<br>Frisches Obst & Gemüse                                      |
| <b>Donnerstag</b> | Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Frischkäse <sup>M</sup><br>Bio-Ei<br>Frisches Obst & Gemüse                     | Kräuter-Knödel <sup>E/GW/M</sup><br>Rahmschwammerl <sup>M</sup><br>Rahm-Wirsing <sup>M</sup>    | Milchreis M<br><i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i><br>Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup><br>Frisches Obst                                |
| <b>Freitag</b>    | Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup><br>Bio-Milch <sup>M</sup><br><br>Frisches Obst  | Lachsfilet/ MSC <sup>F</sup><br>Dillsauce <sup>M</sup><br>Bohngemüse <sup>M</sup><br>Wildreis   | Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup><br>Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup><br>Avocado-Aufstrich<br>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. Juli 2026

17. Juli 2026

# Wichtel-Speiseplan

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