






07. Januar-
13. Januar






Wichtel-Speiseplan

Woche 1	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Kalbsrahmagout <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Hokkaido-Kürbis Rosmarin-Polenta 	M M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Penne-Vollkornnudeln Paprika-Kokos-Tomatensauce Geriebener Käse Blattsalate Dressing 	G M S	Bio-Joghurt Apfelmus Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Kartoffel-Gemüsesuppe Bio-Geflügelwiener <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Schokoladenpudding Birnenkompott 	SL M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Käse-Spinat-Semmelknödel Rahm-Schwammerl-Sauce 	G / E / M M	Milchreis <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> Frisches Obst	M M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Seelachs, Kräuter-Brösel-Kruste <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Fruchtiger Rote Bete-Apfel-Salat Senfsauce Kartoffelpüree 	G / M S S / M M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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

14. Januar-
20. Januar






Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Gemüse-Curry Jasminreis 		Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gnocchi Zucchini-Tomatengemüse Basilikumsauce Blattsalate Dressing 	G / E M S	Bio-Joghurt Himbeerpüree Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Hokkaido-Kürbissuppe Apfelstrudel Vanillesauce 	S G / E / M M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Geschmortes Bio Rind <i>Alpenrind Ursprungslinie Transgourmet</i> Blaukraut Spätzle 	SL G / E	Bio-Orangen-Quark Zwieback Frisches Obst	G / M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Lachsfilet <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Rahmspinat Risoleekartoffeln 	F M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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

21. Januar-
27. Januar

Wichtel-Speiseplan

Woche 3	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Bio-Geflügelfrikassee <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Vollkorn-Gemüsereis 	M SL	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gemüse-Lasagne Tomatensauce Blattsalate Dressing 	G / M S	Bio-Joghurt Apfelmus Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Brokkoli-Frischkäsesuppe Vanille-Quark-Auflauf Zwetschgenröster 	M G / M / E	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Bio-Rinderhack- Gemüsebraten  <i>Alpenrind Ursprungslinie Transgourmet</i> Sellerie-Kartoffelpüree	G/E/S/SL SL / M	Milchreis <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> Frisches Obst	M M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Seelachs Kräuter-Bröselkruste <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Karottensauce Fenchel-Couscous 	F / G / M G	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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

28. Januar-
03. Februar




Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Kalbsfleischbällchen <i>Alpenrind Ursprungslinie Transgourmet</i> Romanesco Kartoffeln 	M/E/SL/S/G M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Käsespätzle Röstzwiebeln Blattsalate Dressing 	G / M S	Bio-Joghurt Himbeerpüree Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gemüsesuppe Grießnocken Mango-Dinkel-Crumble 	SL G / E G / M / E	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Frischkäseravioli Ratatouille Rucolasauce 	G M	Bio-Orangen-Quark Zwieback Frisches Obst	G / M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Lachsfilet <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Zitronengrassauce Schwarzwurzel Hirse 	F M M G	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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. Februar-
10. Februar






Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Bio-Rinder-Paprikagulasch <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Spätzle 	G/E	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Fusilli-Vollkorn-Nudeln Tomatensauce Geriebener Käse Blattsalate Dressing 	G M S	Bio-Joghurt Apfelmus Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Petersilienwurzelsuppe Petersilienöl Backerbsen Grießbrei Himbeersauce 	M G / E / M G/M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Hähnchen-Knusper-Schnitzel <i>Ursprungslinie Transgourmet</i> Kartoffel-Gurkensalat Wichtel-Ketchup 	G	Milchreis <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> Frisches Obst	M M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Seelachs <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Dillsauce Kartoffelpüree Bohngemüse 	F S/M M M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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. Februar-
17. Februar

Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
Montag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Bio-Rinder-Gemüsebolognese Alpenrind Ursprungslinie Transgourmet Farfalle Nudeln Geriebener Käse 	SL G M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	M M
Dienstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gebackene Kartoffelecken Kräuterquark Brokkoli Blattsalate Dressing 	M M S	Bio-Joghurt Himbeerpüree Wichtel Müsli Frisches Obst	M G / SE
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gemüseeeintopf Maultaschen Kaiserschmarrn  Apfelmus	SL G G/E/M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Schupfnudeln Geschmorter Spitzkohl Steinpilzsauce 	G / E	Bio-Orangen-Quark Zwieback Frisches Obst	G / M
Freitag	Wichtel-Müsli Bio-Milch Frisches Obst	G / SE M	Lachsfilet <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Limettensauce Karottengemüse Basmatireis 	F M M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G M

G- Gluten / 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