

# Wichtel-Speiseplan

Gültig von 05.08. – 11.08.2019

Woche 1	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Fleischpflanzerl, Bratensauce <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Wurzelgemüse Rosmarin-Polenta	 M SL M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M M
<b>Dienstag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Kartoffel-Gemüsesuppe Bio-Geflügelwiener <i>Ökologische Metzgerei „Landfrau“</i> Schokoladenpudding Aprikosenröster	 SL M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Seelachs <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Rote-Bete-Apfelsalat Senfsoße Kartoffelpüree	 G / M S S / M M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte ·  
SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere

# Wichtel-Speiseplan






Gültig von 12.08. – 18.08.2019

Woche 2	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Gemüse-Curry Jasminreis 		Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M M
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gnocchi Zucchini-Tomaten-Basilikumgemüse Geriebener Mozzarella Blattsalate Dressing	     	G / E M  S	M  G / SE
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Erbsensuppe Backerbsen Apfelkücherl Vanillesoße		M G G / E / M M	G M
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Geschmortes Bio Rind <i>Alpenrind Ursprungslinie Transgourmet</i> Rahmspitzkohl Spätzle		SL M G / E	G / M
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Lachsfilet <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Rahmspinat Risoleekartoffeln		F M	G / SE M

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte · SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere

# Wichtel-Speiseplan






Gültig von 19.08. – 25.08.2019

Woche 3	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
<b>Montag</b>	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	G / SE M M
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gemüse-Tomaten-Lasagne Blattsalate Dressing	 G / M S	Bio-Joghurt Apfelmus Wichtel-Müsli Frisches Obst	M G / SE
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Brokkoli-Frischkäsesuppe Pfirsich-Quark-Auflauf	 M G / E / M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Seelachs mit Kräuter-Bröselkruste <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Karottensauce Fenchel-Petersilien-Couscous	 F / G / M G	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte · SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere

# Wichtel-Speiseplan





Gültig von 26.08. – 01.09.2019

Woche 4	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Hähnchen-Tikka-Masala <i>Sieger-Fleisch</i> Wildreis		Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Tomaten-Frischkäse-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M M
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Karotten-Frischkäse Frisches Obst & Gemüse	G M M	Käsespätzle Röstzwiebeln Blattsalate Dressing		Bio-Joghurt Himbeerpüree Wichtel-Müsli Frisches Obst	M  G / SE
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Gemüsesuppe Grießnocken Blaubeer-Dinkel-Crumble		Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Frischkäseravioli Ratatouille Rucolasauce		Bio-Orangen-Quark Zwieback Frisches Obst	G / M
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Lachsfilet <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Zitronengrassauce Karotten-Ingwergemüse Hirse		Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte ·  
SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere

# Wichtel-Speiseplan





Gültig von 02.09. – 08.09.2019

Woche 5	Frühstück	Allergene	Mittag	Allergene	Brotzeit	Allergene
<b>Montag</b>	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	G / SE M M
<b>Dienstag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Kräuter-Frischkäse Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	G M M	Petersilienwurzelsuppe Petersilienöl Dinkelbrot Grießbrei Himbeersauce	 M G / SE G / M	Laugengebäck Frischkäse, Butter Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse	G M
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln Käseaufschnitt, Butter Frischkäse Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	G M M	Hähnchen-Knusper-Schnitzel <i>Ursprungslinie Transgourmet</i> Süßkartoffelpüree Wichtel-Ketchup Gurkensalat	 G M	Milchreis <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> Frisches Obst	M M
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli Bio-Milch  Frisches Obst	G / SE M	Seelachs <i>MSC zertifiziert / Deutsche See</i> Bohnen-Tomatengemüse Kräuterreis	 F M	Bio-Dinkelbrot Käseaufschnitt, Butter Avocado-Aufstrich Frisches Obst & Gemüse	G / SE M

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte · SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere

# Wichtel-Speiseplan

Gültig von 09.09. – 15.09.2019

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

G = Gluten · M = Molkereiprodukte · K = Krebstiere · E = Eier · F = Fisch · EN = Erdnüsse · SB = Sojabohnen · SF = Schalenfrüchte ·  
SL = Sellerie · S = Senf · SE = Sesamsamen · SU = Schwefeldioxid-Sulfide · L = Lupinen · W = Weichtiere