

07. September  
11. September

# 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   | Hühner Frikasee <sup>M</sup><br>Vollkorn-Gemüsereis  | 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>Helles 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 | Gemüsesuppe <sup>SL</sup><br>Grießnocken <sup>E/GW</sup><br>Mango-Tartelette   | 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>Rucolasauce <sup>M</sup><br>Ratatouille   | 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<br>Rahmspinat <sup>M</sup><br>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

14. September  
18. September






# 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   | Wurzelgemüse-Sugo <sup>SL</sup><br>Rosmarinpolenta <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>Tomatensauce<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 | Brokkoli-Frischkäse-Suppe <sup>M</sup><br>Griesbrei <sup>GW/M</sup><br>Himbeercompott<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>Gurkensalat <sup>M/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 <sup>F</sup><br>Currysauce fruchtig<br>Blumenkohl <sup>M</sup><br>Hirse   | 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

21. September 2020  
25. September 2020

# 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>Rinder-Gemüse-Bolognese <sup>S/SL</sup><br>geriebener Käse <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                      | Gebackene Kartoffeln<br>Kräuterquark <sup>M</sup><br>Brokkoli <sup>M</sup><br>Blattsalat<br>Helles 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 | Gemüseeeintopf <sup>SL</sup><br>Maultaschen <sup>E/GW/SL</sup><br>Apfelmus<br>Kaiserschmarrn <sup>E/GW/M</sup>                        | <br>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                     | Schupfnudeln <sup>E/GW</sup><br>Tomaten-Karottenkompott<br>Spitzkohl <sup>SU</sup>  | <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<br>Limettensauce<br>Wok Gemüse <sup>SB</sup><br>Basmatireis  | <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

28. September 2020

02. Oktober 2020

# Wichtel-Speiseplan

| Woche 4           | Frühstück   | Mittag   | Brotzeit   |
|-------------------|---|--|--|
| <b>Montag</b>     | Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup><br>Bio-Milch <sup>M</sup><br><br>Frisches Obst   | Rinder-Paprika-Gulasch<br>Spätzle <sup>E/GW</sup><br><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                      | Penne Vollkornnudeln <sup>GW</sup><br>Paprika-Kokos-Tomatensauce<br>Blattsalat<br>geriebener Käse <sup>M</sup><br>Passionsfrucht Dressing <sup>S/SU</sup><br><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 | Kartoffel-Gemüsesuppe <sup>SL</sup><br>Vanillesauce <sup>M</sup><br>Puten-Wienerle<br>Apfelstrudel <sup>E/GW</sup><br><br>  | 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                     | Käse-Spinat-Knödel <sup>E/GW/M</sup><br>Rahmschwammerl <sup>M</sup><br><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  | Seelachs Kräuter Bröselkruste <sup>F/GW/M</sup><br>Senfsauce <sup>M/S</sup><br>Rote Bete Apfelsalat <sup>S/SU</sup><br>Kartoffelpüree <sup>M</sup><br><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

05. Oktober 2020

09. Oktober 2020

# 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   | Gemüse-Carbonarasauce <sup>M</sup><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                      | Gnocchi <sup>E/GW</sup><br>Basilikumsauce <sup>M</sup><br>Zucchini-Tomaten-Gemüse<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 | Gemüsesuppe <sup>SL</sup><br>Nudeln <sup>E/GW</sup><br>Kirschkompott<br>Schokoladenpudding <sup>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                     | Geschmortes Bio Rind <sup>SL</sup><br>Bratensauce<br>Romanesco Gemüse <sup>M</sup><br>Kartoffelgratin <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<br>Limettensauce<br>Karotten-Ingwergemüse <sup>M</sup><br>Hirse  | 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

12. Oktober 2020

16. Oktober 2020

# 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  | Gemüsecurry <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                   | Gemüse-Lasagne <sup>E/GW/M</sup><br>Blattsalat<br>Kräuter 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>Geflügelauflauf<br>Frisches Obst & Gemüse | Kürbissuppe <sup>SL</sup><br>Backerbsen <sup>E/GW/M</sup><br>Vanille-Quark Auflauf <sup>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                  | Rinder-Gemüsehackbraten <sup>E/GW/S</sup><br>Bratensauce<br>Kartoffel-Selleriepüree <sup>M/SL</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 Kräuter Bröselkruste <sup>F/GW/M</sup><br>Karottensauce<br>Fenchel-Couscous <sup>GW/SL</sup>                    | 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