

19. Oktober  
23. Oktober

# Wichtel-Speiseplan

Woche 1	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Hühner Frikasee <sup>M</sup> Vollkorn-Gemüsereis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Käsespätzle <sup>E/GW/M</sup> Röstzwiebeln <sup>GW</sup> Blattsalat Helles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe <sup>SL</sup> Grießnocken <sup>E/GW</sup> Mango-Tartelette <sup>GW/M/SB</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Frischkäseravioli <sup>E/GW/M</sup> Rucolasauce <sup>M</sup> Ratatouille	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Lachsfilet Rahmspinat <sup>M</sup> Kartoffeln	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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  
30. Oktober

# Wichtel-Speiseplan






Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Wurzelgemüse-Sugo <sup>SL</sup> Rosmarinpolenta <sup>M</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Fussili Nudeln <sup>GW</sup> Tomatensauce Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> Himbeer Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Brokkoli-Frischkäse-Suppe <sup>M</sup> Griesbrei <sup>GW/M</sup> Himbeercompott Bio-Dinkelbrot <sup>GW</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Hähnchenschnitzel <sup>GG/GW</sup> Wichtel-Ketchup Gurkensalat <sup>M/SU</sup> Kartoffelpüree <sup>M</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs <sup>F</sup> Currysauce fruchtig Blumenkohl <sup>M</sup> Hirse	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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 2020

06. November 2020

# Wichtel-Speiseplan






Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Farfalle Nudeln <sup>GW</sup> Rinder-Gemüse-Bolognese <sup>S/SL</sup> geriebener Käse <sup>M</sup>	 Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Gebackene Kartoffeln Kräuterquark <sup>M</sup> Brokkoli <sup>M</sup> Blattsalat Helles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	 Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüseeeintopf <sup>SL</sup> Maultaschen <sup>E/GW/SL</sup> Apfelmus Kaiserschmarrn <sup>E/GW/M</sup>	 Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Schupfnudeln <sup>E/GW</sup> Tomaten-Karottenkompott Spitzkohl <sup>SU</sup>	 Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Lachsfilet Limettensauce Wok Gemüse <sup>F/SB</sup> Basmatireis	 Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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 2020

13. November 2020

# Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Rinder-Paprika-Gulasch Spätzle <sup>E/GW</sup>  	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Penne Vollkornnudeln <sup>GW</sup> Paprika-Kokos-Tomatensauce Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> Passionsfrucht Dressing <sup>S/SU</sup>  	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Kartoffel-Gemüsesuppe <sup>SL</sup> Puten-Wienerle Apfelstrudel <sup>E/GW</sup> Vanillesauce <sup>M</sup>  	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Käse-Spinat-Knödel <sup>E/GW/M</sup> Rahmschwammerl <sup>M</sup>  	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste <sup>F/GW/M</sup> Senfsauce <sup>M/S</sup> Rote Bete Apfelsalat <sup>S/SU</sup> Kartoffelpüree <sup>M</sup>  	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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 2020

20. November 2020

# Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Gemüse-Carbonarasauce <sup>M</sup> Wildreis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Gnocchi <sup>E/GW</sup> Basilikumsauce <sup>M</sup> Zucchini-Tomaten-Gemüse Blattsalat Dunkles Balsamico Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe <sup>SL</sup> Nudeln <sup>E/GW</sup> Kirschkompott Schokoladenpudding <sup>M</sup>	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Geschmortes Bio Rind <sup>SL</sup> Bratensauce Romanesco Gemüse <sup>M</sup> Kartoffelgratin <sup>M</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Lachsfilet Limettensauce Karotten-Ingwergemüse <sup>M</sup> Hirse	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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

23. November 2020

27. November 2020

# Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Gemüsecurry <sup>SE</sup> Jasminreis	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Tomaten-Frischkäse-Aufstrich <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse
<b>Dienstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Karotten-Frischkäse <sup>M</sup> Frisches Obst & Gemüse	Gemüse-Lasagne <sup>E/GW/M</sup> Blattsalat Kräuter Dressing <sup>S/SU</sup>	Bio-Joghurt <sup>M</sup> Apfelmus Wichtel-Müsli <sup>G/SE</sup> Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Kräuter-Frischkäse <sup>M</sup> Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Kürbissuppe Backerbsen <sup>E/GW/M</sup> Vanille-Quark Auflauf <sup>E/GW/M</sup> Zwetschgenröster	Laugengebäck <sup>GW</sup> Frischkäse/ Butter <sup>M</sup> Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
<b>Donnerstag</b>	Vollkorn-Semmeln <sup>GW/GR</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> Frischkäse <sup>M</sup> Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Rinder-Gemüsehackbraten <sup>E/GW/S</sup> Bratensauce Kartoffel-Selleriepüree <sup>M/SL</sup>	Milchreis <sup>M</sup> <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> <sup>M</sup> Frisches Obst
<b>Freitag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/S</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste <sup>F/GW/M</sup> Karottensauce Fenchel-Couscous <sup>GW/SL</sup>	Bio-Dinkelbrot <sup>GD/GW/SE</sup> Käseaufschnitt/ Butter <sup>M</sup> 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