

18. April

22. April

Wichtel-Speiseplan

Woche 1	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Bio Putenrahmragout ^M Vollkorn-Gemüsereis 	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Fussili Nudeln ^{GW} Paprika-Kokos-Sauce Blattsalat geriebener Käse ^M Himbeer Dressing ^{S/SU} 	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe ^{SL} Grießnockerl ^{E/GW} Apfelstrudel ^{E/GW} Vanillesauce ^M 	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Frischkäseravioli ^{E/GW/M} Rucolasauce ^M Tomatensalat ^{SU} 	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC Rahmspinat ^M Kartoffeln 	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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

25. April
29. April

Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Ratatouille Rosmarinpolenta ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Käsespätzle ^{E/GW/M} Röstzwiebeln ^{GW} Blattsalat Helles Balsamico Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Brokkoli-Frischkäse-Suppe ^M Aprikosenröster Vanille Quarkcreme ^M Bio-Dinkelbrot ^{GW}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Hähnchenschnitzel ^{GG/GW} Wichtel-Ketchup Gurkensalat ^{M/SU} Kartoffelpüree ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs / MSC ^F Tomaten-Basilikum-Topping Graupen ^{GG/M}	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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. Mai

06. Mai

Wichtel-Speiseplan

Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Farfalle Nudeln ^{GW} Rinder-Gemüse-Bolognese ^{S/SL} geriebener Käse ^M	 Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Gebackene Kartoffeln Kräuterquark ^M Blattsalat Sesam-Ingwer-Dressing ^{S/SE}	 Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüse Eintopf ^{SL} Suppennudeln ^{E/GW} Apfelmus Kaiserschmarrn ^{E/GW/M}	 Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Schupfnudeln ^{E/GW} Paprika Dip ^{E/M/S} Spitzkohl ^{SU}	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC Zitronengrassauce Romanesco Gemüse ^M Basmatireis	 Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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. Mai
13. Mai

Wichtel-Speiseplan

Woche 4	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Rinder-Paprika-Gulasch Spätzle ^{E/GW}	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Penne Vollkornnudeln ^{GW} Tris di Formaggi Soße ^M Blattsalat Passionsfrucht Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Kartoffel-Gemüsesuppe ^{SL} Puten-Wiener Mango-Tartelette ^{GW/SB}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Spinat-Käse-Knödel ^{E/GW/M} Rahmschwammerl ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GW/M} Sensauce ^{M/S/SB/SE/SL} Rote Bete Apfelsalat ^{S/SU} Kartoffelpüree ^M	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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. Mai

20. Mai

Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Gemüse-Tikka-Masala Limettenreis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Gnocchi ^{E/GW} fruchtige Tomatensauce Blattsalat geriebener Käse ^M Dunkles Balsamico Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Gemüsesuppe ^{SL} Maultaschen ^{E/GW/SL} Erdbeer-Rhabarberkompott Grießbrei ^{GW/M}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Geschmortes Bio Rind ^{SL} Bratensauce Blaukraut ^{SU} Kartoffelgratin ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Lachsfilet/ MSC Limettensauce Karotten-Ingwergemüse ^M Hirse	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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. Mai
27. Mai

Wichtel-Speiseplan

Woche 6	Frühstück	Mittag	Brotzeit
Montag	Wichtel Müsli ^{GH/SE} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Gemüsecurry ^{SE} Jasminreis	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M Tomaten-Frischkäse-Aufstrich ^M Frisches Obst & Gemüse
Dienstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Karotten-Frischkäse ^M Frisches Obst & Gemüse	Gemüse-Lasagne ^{E/GW/M} Blattsalat Kräuter Dressing ^{S/SU}	Bio-Joghurt ^M Apfelmus Wichtel-Müsli ^{G/SE} Frisches Obst
Mittwoch	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Kräuter-Frischkäse ^M Geflügelaufschnitt Frisches Obst & Gemüse	Rote Bete Wurzelgemüse Suppe ^{SL} Kirschkompott Vanille-Quark Auflauf ^{E/GW/M} Bio-Dinkelbrot ^{GW}	Laugengebäck ^{GW} Frischkäse/ Butter ^M Bio-Gartenkresse Frisches Obst & Gemüse
Donnerstag	Vollkorn-Semmeln ^{GW/GR} Käseaufschnitt/ Butter ^M Frischkäse ^M Bio-Ei Frisches Obst & Gemüse	Rinder-Gemüsehackbraten ^{E/GW/S} Bratensauce Kartoffel-Lauch-Püree ^M	Milchreis ^M <i>(Selbstgemacht/zuckerfrei)</i> Fruchtpüree <i>(Zuckerfrei)</i> ^M Frisches Obst
Freitag	Wichtel Müsli ^{GH/S} Bio-Milch ^M Frisches Obst	Seelachs Kräuter Bröselkruste ^{F/GW/M} Limetten-Joghurt-Dip ^M Fenchel-Couscous ^{GW/SL}	Bio-Dinkelbrot ^{GD/GW/SE} Käseaufschnitt/ Butter ^M 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