






30. Mai

03. Juni

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

06. Juni
10. Juni

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

13. Juni

17. Juni

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

20. Juni
24. Juni

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

27. Juni

01. Juli

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

04. Juli
08. Juli

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