






26. Dezember  
30. Dezember

# Wichtel-Speiseplan

Woche 1	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Bio Rinderrahmragout <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	Fussili Nudeln <sup>GW</sup> fruchtige 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	Kartoffel-Gemüsesuppe <sup>SL</sup> Puten-Wiener Birnenkompott 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	Gemüse-Carbonarasauce <sup>M</sup> Penne Vollkornnudeln <sup>GW</sup>  	Milchreis M <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/ MSC <sup>F</sup> 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

02. Januar  
06. Januar

# Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Ratatouille 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	Serviettenknödel <sup>E/GW/M</sup> Rahmschwammerl <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	Karottensuppe Apfelstrudel <sup>E/GW</sup> Vanillesauce <sup>M</sup> 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 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 / MSC <sup>F</sup> Tomaten-Basilikum-Topping Mais-Erbesen Gemüse <sup>M</sup> Graupen <sup>GG</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

09. Januar 2023

13. Januar 2023

# Wichtel-Speiseplan

Woche 3	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Ofenkartoffeln & Karotte Kräuterquark <sup>M</sup> Brokkoli <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	Farfalle Nudeln <sup>GW</sup> Rinder-Gemüse-Bolognese <sup>S/SL</sup> Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> Preiselbeer 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	Gemüse Eintopf <sup>SL</sup> Suppennudeln <sup>E/GW</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	Rotes Linsen Gemüse Dal Jasminreis	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/ MSC <sup>F</sup> Kräutersauce <sup>M</sup> 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

16. Januar 2023

20. Januar 2023

# 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 Graupen <sup>GG</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-Sauce Blattsalat 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	Brokkoli-Frischkäse-Suppe <sup>M</sup> Kirschkompott Vanillepudding <sup>M</sup> 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	Schupfnudeln <sup>E/GW</sup> Paprika Dip <sup>E/M/S</sup> Spitzkohl <sup>SU</sup>	Milchreis <sup>M</sup> (Selbstgemacht/zuckerfrei) Fruchtpüree (Zuckerfrei) <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/SB/SE/SL</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

23. Januar 2023

27. Januar 2023

# Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Gnocchi <sup>E/GW</sup> Zucchini-Tomaten-Gemüse 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	Käsespätzle <sup>E/GW/M</sup> 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> Maultaschen <sup>E/GW/SL</sup> Grießbrei <sup>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 Tikka Masala Jasminreis	Milchreis M <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/ MSC <sup>F</sup> 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

30. Januar 2023

03. Februar 2023

# 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	Frischkäseravioli <sup>E/GW/M</sup> Kürbissauce Blattsalat Orangen-Senf-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	Steckrübensuppe <sup>SL</sup> Vanillesauce <sup>M</sup> Zwetschgenstrudel <sup>E/GW/SF</sup> 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	Rinder-Gemüsehackbraten <sup>E/GW/S</sup> Bratensauce Hackbraten 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 Kräuter Bröselkruste <sup>F/GW/M</sup> fruchtige Tomatensauce Mediterraner Couscous <sup>GW</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