


01. April  
05. April

# 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> Tomaten-Mango-Sauce 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 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	Ratatouille 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/ MSC <sup>F</sup> Rahmspinat <sup>M</sup> Cous Cous <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

08. April  
12. April





# Wichtel-Speiseplan

Woche 2	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	Bohnen-Paprika-Gulasch 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	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	Blumenkohlcremesuppe Erdbeer-Rhabarberkompott Vanille Quarkcreme <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> Limetten-Joghurt-Dip <sup>M</sup> Tomaten-Basilikum-Topping 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

15. April 2024  
19. April 2024






# 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	Ofenkartoffeln & Karotte Kräuterquark <sup>M</sup> Brokkoligemüse <sup>M</sup> Blattsalat 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> Flädle <sup>E/GW/M</sup> Kaiserschmarrn <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	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> Currysauce fruchtig Karottengemüse <sup>M</sup> Cous Cous <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

22. April 2024  
26. April 2024

# 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> Spinatkäsesauce <sup>M</sup> 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	Brokkoli-Frischkäse-Suppe <sup>M</sup> Kirschkompott Schokoladenpudding <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> <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/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

29. April 2024

03. Mai 2024

# Wichtel-Speiseplan

Woche 5	Frühstück	Mittag	Brotzeit
<b>Montag</b>	Wichtel Müsli <sup>GH/SE</sup> Bio-Milch <sup>M</sup>  Frisches Obst	PutenTikka Masala 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> Zucchini-Tomaten-Gemüse Blattsalat geriebener Käse <sup>M</sup> 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> Quark Himbeer Strudel <sup>E/GW/M</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	Spinat-Käse-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	Lachsfilet/ MSC <sup>F</sup> Limettensauce Brokkoligemüse <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

06. Mai 2024

10. Mai 2024

# 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	Penne Vollkornnudeln <sup>GW</sup> Paprika-Kokos-Sauce 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	Karotten-Apfelsuppe Grießbrei <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	Hackbraten Lac/Mew Bratensauce Hackbraten 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> 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