

Essig Firmengruppe

Gültig vom 23.03.2020 bis 29.03.2020

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	28.03.2020	29.03.2020
Suppe	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (Soj,M)	R Graupen- Suppe (G,c)	S, R Tomatensuppe (04)	KA Kalbsrahmsuppe
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Cordon Bleu mit (G,a,Ei,M,02,03,11) Rahmsauce (Soj,M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Gerauchte Schweinebauch (02,03,11) mit Linsen (SO2,01,03,05) dazu Spätzle (G,a,Ei)	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	F Panierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade und (G,a,Ei,Sen,06) Karottengemüse (M) dazu Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und Speckbohnen (M,02,03,11) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03,05) Erbsen (M) dazu Reis (M)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Mediterraner Nudelaufwurf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (Soj,M) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Butter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout Speckbohnen (M,02,03,11) Serviettenknödel (G,a,Ei,M)
Vegetarisch	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse dazu (M) Rahmspinat (Soj,M)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) dazu Gemüserais (M,Sel)	V Tortellini Formaggio (Käse) mit (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M,01) Kräuterquark (M,Sen,04) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse (M,Sel) Kräuter-Würfelpommes (M,Sen,04)
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Ei,Sen) Sauce dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Tomatensauce mit (04) Hartkäse gerieben (M,01,02) Gabelspaghetti mit (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Römerhackbraten mit (Sen,02,03,11) Sauce und (03) Steckrüben (M) dazu Fusilli (G,a)	S Schweinebraten mit (03,11) Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (M) mit Kräuter-Gnocchi (G,a,Ei,M,01)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Sauce Brokkoliröschen (M) dazu Kräuterpüree (Soj,M,Sen,04)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Rahm-Champignonsauce (Soj,M,03) dazu Streifengemüse (M,Sel) mit Kartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Griechischer Salat und (SO2,01,03,05,09) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Wurstsalat mit (Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Vierlingswurst mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Matjessalat Helgoland (Ei,F,Sel,Sen) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) Salami und (02,03) Saurer Kürbis (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Gouda mit (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	GE Geflügel-Eier-Pastete Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) dazu Brot mit (G,a,b) Butter (M)

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	28.03.2020	29.03.2020
Suppe	Brennwert 123 kcal / 514 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 23,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,55 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,04 g	Brennwert 22 kcal / 93 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,14 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,63 g	Brennwert 72 kcal / 299 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,91 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,93 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,34 g Kohlenhydrate 23,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,54 g	Brennwert 31 kcal / 130 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,50 g	Brennwert 55 kcal / 231 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,24 g
Vollkost	Brennwert 442 kcal / 1849 kJ Fett 23,3 g davon gesättigte Fettsäuren 10,90 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 21,8 g Salz 3,41 g	Brennwert 784 kcal / 3281 kJ Fett 31,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,18 g Kohlenhydrate 85,2 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 36,4 g Salz 4,13 g	Brennwert 815 kcal / 3412 kJ Fett 30,9 g davon gesättigte Fettsäuren 12,13 g Kohlenhydrate 91,0 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 36,6 g Salz 5,31 g	Brennwert 111 kcal / 463 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 2,75 g	Brennwert 470 kcal / 1966 kJ Fett 18,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 55,7 g davon Zucker 13,8 g Eiweiß 16,6 g Salz 2,30 g	Brennwert 164 kcal / 685 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 32,0 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,7 g Salz 2,09 g	Brennwert 566 kcal / 2368 kJ Fett 20,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,92 g Kohlenhydrate 54,4 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 40,3 g Salz 4,01 g
Leichte Vollkost	Brennwert 502 kcal / 2099 kJ Fett 11,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,38 g Kohlenhydrate 66,1 g davon Zucker 16,6 g Eiweiß 32,2 g Salz 6,39 g	Brennwert 652 kcal / 2728 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,06 g Kohlenhydrate 95,5 g davon Zucker 12,6 g Eiweiß 27,4 g Salz 5,78 g	Brennwert 473 kcal / 1978 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,34 g Kohlenhydrate 67,4 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 15,6 g Salz 3,61 g	Brennwert 340 kcal / 1424 kJ Fett 11,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,56 g Kohlenhydrate 39,6 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 16,6 g Salz 1,26 g	Brennwert 460 kcal / 1924 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,60 g Kohlenhydrate 55,3 g davon Zucker 10,6 g Eiweiß 26,6 g Salz 0,57 g	Brennwert 660 kcal / 2761 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 103,6 g davon Zucker 34,6 g Eiweiß 22,3 g Salz 1,20 g	Brennwert 525 kcal / 2197 kJ Fett 23,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 41,9 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 36,6 g Salz 5,42 g
Vegetarisch	Brennwert 564 kcal / 2360 kJ Fett 36,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,69 g Kohlenhydrate 44,5 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 10,7 g Salz 2,87 g	Brennwert 419 kcal / 1755 kJ Fett 18,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,78 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 9,8 g Eiweiß 8,6 g Salz 4,34 g	Brennwert 491 kcal / 2056 kJ Fett 21,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,70 g Kohlenhydrate 50,0 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 22,8 g Salz 6,46 g	Brennwert 436 kcal / 1825 kJ Fett 9,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,57 g Kohlenhydrate 72,7 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 14,3 g Salz 3,54 g	Brennwert 368 kcal / 1540 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,93 g Kohlenhydrate 46,9 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 20,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 424 kcal / 1775 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 71,1 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 12,1 g Salz 5,02 g	Brennwert 445 kcal / 1861 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,91 g Kohlenhydrate 56,5 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 12,2 g Salz 3,46 g
Vital	Brennwert 511 kcal / 2137 kJ Fett 30,1 g davon gesättigte Fettsäuren 12,33 g Kohlenhydrate 39,7 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 16,3 g Salz 4,31 g	Brennwert 534 kcal / 2235 kJ Fett 8,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,35 g Kohlenhydrate 88,4 g davon Zucker 5,9 g Eiweiß 22,9 g Salz 3,35 g	Brennwert 479 kcal / 2006 kJ Fett 12,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 64,1 g davon Zucker 9,8 g Eiweiß 24,9 g Salz 4,43 g	Brennwert 240 kcal / 1006 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 18,2 g Salz 3,07 g	Brennwert 531 kcal / 2221 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 56,1 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 49,1 g Salz 5,25 g	Brennwert 458 kcal / 1918 kJ Fett 28,2 g davon gesättigte Fettsäuren 12,38 g Kohlenhydrate 27,1 g davon Zucker 7,5 g Eiweiß 21,8 g Salz 5,21 g	Brennwert 383 kcal / 1600 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,83 g Kohlenhydrate 48,6 g davon Zucker 9,5 g Eiweiß 11,8 g Salz 3,10 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 8,8 g Salz 0,09 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,22 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 128 kcal / 537 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 19,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 128 kcal / 537 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 19,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 20,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,16 g
Abendessen	Brennwert 600 kcal / 2511 kJ Fett 34,9 g davon gesättigte Fettsäuren 13,71 g Kohlenhydrate 50,4 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 17,6 g Salz 3,70 g	Brennwert 711 kcal / 2975 kJ Fett 45,6 g davon gesättigte Fettsäuren 19,53 g Kohlenhydrate 50,2 g davon Zucker 5,5 g Eiweiß 21,6 g Salz 4,48 g	Brennwert 460 kcal / 1926 kJ Fett 21,6 g davon gesättigte Fettsäuren 12,41 g Kohlenhydrate 48,9 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 14,6 g Salz 2,51 g	Brennwert 704 kcal / 2947 kJ Fett 43,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,22 g Kohlenhydrate 57,1 g davon Zucker 11,8 g Eiweiß 18,7 g Salz 4,04 g	Brennwert 638 kcal / 2667 kJ Fett 33,8 g davon gesättigte Fettsäuren 18,99 g Kohlenhydrate 51,3 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 30,3 g Salz 3,74 g	Brennwert 611 kcal / 2556 kJ Fett 36,3 g davon gesättigte Fettsäuren 19,30 g Kohlenhydrate 48,3 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 20,1 g Salz 3,57 g	Brennwert 496 kcal / 2074 kJ Fett 24,6 g davon gesättigte Fettsäuren 12,64 g Kohlenhydrate 51,6 g davon Zucker 3,6 g Eiweiß 14,3 g Salz 2,35 g