

Essig Firmengruppe

Gültig vom 26.10.2020 bis 01.11.2020

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020	31.10.2020	01.11.2020
Suppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe "Florentin" (M)	V Champignoncremesuppe (M,02,03)
Vollkost	S Zigeuner Schnitzel mit Sauce dazu Wedges	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	S Schweinebauch gefüllt (Sel,Sen,11) mit Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Zigeunerrolle mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel,Sen,02) Zwiebelsauce dazu Wedges - Kartoffeln mit Blattsalat Dressing (Sen,06)	F Seelachs in Butter dazu (G,a,F,M) buntes Gemüse (M) mit Currysauce (M) und Reis (M)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten (Sel,Sen,02,03) mit Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Karottenscheiben (M)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce und (Soj,M,Sen,04) Karottenwürfel (M) Penne (G,a)	V gefüllte Saccrotini (G,a,Ei,M) Tomatenragout Vegetarisch (M,04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchen Häxle (G,a,Soj) Kräutersauce (Sen,03,04) und Glasierte Karottenscheiben (M) dazu Fusilli (G,a)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse mit Kräutersauce (M,Sen,04) Blattsalat und Dressing (Sen,06)	S Fleischkäse mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Sauce und Marktgemüse (M) dazu Kartoffeln	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß mit (Soj) Curry-Ingwersauce (M) dazu Gemüsereis (M,Sel)
Vegetarisch	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln	V Dreierlei Gemüse (M) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne mit (G,a,Ei,M,03) Cremetunke (M)	V Valesschnitzel mit (G,a,f,Ei,M,11) Gemüserahmsauce (M,Sel) Penne (G,a) Blattsalat Dressing (Sen,06)	V Hirtentasche mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce dazu (M) Reis (M)	V Chili Sin Carne mit Würfelpotato (M)	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Karottenscheiben (M) Fusilli (G,a)
Vital	R Geschnetzeltes "Stroganoff" mit (06) Balkangemüse dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischsauce mit (Sel,04) Gabelspaghetti und (G,a,Ei) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05)	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel mi (G,a,Ei) Geflügelsauce (03) Marktgemüse (M) Kartoffeln	S Schweinesteak mit Pikante Sauce Balkangemüse Rigatoni (G,a)	S Schweine Lachs Champignonsauce (03) dazu Karottenscheiben (M) Geschmelzte Nudeln (G,a,Ei)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Mousse au Chocolat (M)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,11) Eckkäse und (M,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) mit Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Schweizer Käse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Senf (Sen) Schinken-Streichkäse und (M,02,03) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Kochsalami (Sel,Sen,02) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 26.10.2020 bis 01.11.2020

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020	31.10.2020	01.11.2020
Suppe	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 206 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g	Brennwert 40 kcal / 168 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 51 kcal / 211 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 g	Brennwert 66 kcal / 275 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 9 kcal / 37 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 0,5 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,19 g	Brennwert 35 kcal / 148 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,14 g
Vollkost	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,66 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,78 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 77 kcal / 323 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,12 g	Brennwert 50 kcal / 210 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,53 g	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,76 g
Leichte Vollkost	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,89 g	Brennwert 112 kcal / 467 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,26 g	Brennwert 101 kcal / 425 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,82 g	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 176 kcal / 735 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 31,9 g davon Zucker 17,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,35 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 1,70 g
Vegetarisch	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 82 kcal / 342 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,26 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,14 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,92 g	Brennwert 139 kcal / 583 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 2,01 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,05 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,10 g	Brennwert 114 kcal / 478 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,90 g
Vital	Brennwert 54 kcal / 224 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,59 g	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,04 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,53 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,70 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,61 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,53 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 58 kcal / 241 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,88 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,18 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,98 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 11,1 g Salz 1,51 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,08 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,55 g	Brennwert 242 kcal / 1013 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,92 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,61 g	Brennwert 208 kcal / 872 kJ Fett 11,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,33 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,79 g	Brennwert 239 kcal / 999 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,71 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 235 kcal / 982 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,53 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g