Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

Essig Firmengruppe

Gültig vom 16.11.2026 bis 22.11.2026

KW 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026	20.11.2026	21.11.2026	22.11.2026
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	S Häxle (11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Jägerschnitzel vom Schweinehals Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	V Käseknöpfle (G,a,d,Ei,M,01) Blattsalat	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	S, R Erbseneintopf mit Wurströdle (M,Sel,Sen,02,03,11)	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Leipziger Allerlei (M) Kartoffelpüree (Soj,M)
Leichte Vollkost	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Zweierlei Karotten (M,01) Kräuterkartoffeln	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (Sel,02,03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffeln	S, R Sauce Carbonara (M,02,03,04,11) Bandnudeln (G,a,Ei) Blattsalat	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce veg. (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Bärlauchsauce veg. (M) Makkaroni (G,a) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	GE Hähnchenbrustfilet natur Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Leipziger Allerlei (M) Kartoffelpüree (Soj,M)
Vegetarisch	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Zitronensauce veg. (M,SO2,03) Reis (M,01)	V Gemüseschnitzel (G,a) Karottensauce veg. (M) Penne (G,a) Blattsalat	V Milchreis (M) Pfirsichkompott	V Vegetarisch gefüllte Paprika (G,a,Ei,Soj,Sel,Sen) Tomatensauce veg. (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Karottensauce veg. (M) Reis (M,01)
Vital	GE Geflügelbratwurst Tomaten-Currysauce Zweierlei Karotten (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (Sel,02,03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat	V Eier (Ei) Senfsauce veg. (M,Sen) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	V Rigatoni (G,a) Curry-Apfel-Sauce veg. (G,a,Soj,M,Sel,Sen,03) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M,06)	V Frisches Obst	V Vanille Creme (G,a,Soj,M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M,06)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Fleischkäse geschnitten (Sel,Sen,01,02,03,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radiesle Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Essiggurke (02,06) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04,05) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

Essig Firmengruppe

Gültig vom 16.11.2026 bis 22.11.2026

KW 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026	20.11.2026	21.11.2026	22.11.2026
Suppe	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 37 kcal / 154 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
Vollkost	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,19 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,74 g	Brennwert 118 kcal / 495 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,82 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,80 g	Brennwert 134 kcal / 563 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,58 g	Brennwert 78 kcal / 328 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,47 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,8 g Salz 1,23 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,47 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,85 g
Leichte Vollkost	Brennwert 85 kcal / 358 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,44 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,12 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 71 kcal / 295 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,40 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,02 g	Brennwert 60 kcal / 249 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,84 g
Vegetarisch	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,79 g	Brennwert 71 kcal / 295 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,44 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,13 g	Brennwert 59 kcal / 245 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,74 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,80 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,63 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,82 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,52 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,19 g	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,3 g Salz 2,69 g	Brennwert 43 kcal / 180 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,31 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,60 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 136 kcal / 569 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,91 g
Dessert	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,00 g	Brennwert 70 kcal / 294 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,14 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 99 kcal / 416 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 11,9 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,23 g	Brennwert 72 kcal / 301 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 0,0 g Salz 0,00 g	Brennwert 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 g	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,14 g
Abendessen	Brennwert 196 kcal / 821 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,75 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 459 kcal / 1920 kJ Fett 30,7 g davon gesättigte Fettsäuren 18,44 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 24,6 g Salz 2,80 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 21,4 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 9,0 g Salz 1,49 g	Brennwert 222 kcal / 928 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,80 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,54 g	Brennwert 257 kcal / 1077 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 9,30 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,49 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g