Essig Firmengruppe

Gültig vom 23.11.2026 bis 29.11.2026

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

KW 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026	28.11.2026	29.11.2026
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Kürbissuppe (M)	V Gemüsebrühe Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Marktgemüse (M,Sel,01) Spätzle (G,a,Ei)	S, R Gaisburger Marsch mit Wursträdle (G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,11)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Helle Senfsauce (M,Sen) Gemüsereis (M,01)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce veg. (M)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Kürbismus Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Hörnle Blattsalat	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Bolognese (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Ratatouillegemüse (04) Penne (G,a)	V Kartoffelpuffer (G,a,Ei) Apfelmus (03)	V Rahm-Champignonsauce (M,SO2,03) Makkaroni (G,a)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat veg. (Sen,SO2,01,03,05)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce veg. (M)	V Tortellini verdi (G,a,Ei,M) Tomatensauce veg. (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce veg. (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Pikante Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Geflügelklößle (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Kürbismus Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat	F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Marktgemüse (M,Sel,01) Kartoffeln	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03,05) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamell Creme (G,a,Soj,M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	R Zitronenmousse (M,01)	V Blutorange Joghurt (G,a,M,06)
Abendessen	F Hering in Tomatensauce (F,M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käse Trio eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 23.11.2026 bis 29.11.2026

KW 48	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026	28.11.2026	29.11.2026
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	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 46 kcal / 194 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,90 g	Brennwert 44 kcal / 184 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,03 g	Brennwert 159 kcal / 667 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,44 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,10 g	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,50 g	Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,14 g	Brennwert 115 kcal / 479 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,63 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,90 g
Leichte Vollkost	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,32 g Kohlenhydrate 3,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,98 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 105 kcal / 439 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,86 g	Brennwert 54 kcal / 225 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,24 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,85 g
Vegetarisch	Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,39 g	Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,66 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,90 g	Brennwert 84 kcal / 352 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,14 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,42 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,51 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,64 g
Vital	Brennwert 80 kcal / 337 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,94 g	Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,90 g	Brennwert 57 kcal / 237 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,66 g	Brennwert 34 kcal / 143 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,47 g	Brennwert 71 kcal / 299 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,51 g	Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,39 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,23 g
Dessert	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,23 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,14 g
Abendessen	Brennwert 354 kcal / 1483 kJ Fett 27,3 g davon gesättigte Fettsäuren 17,61 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 27,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 283 kcal / 1184 kJ Fett 18,1 g davon gesättigte Fettsäuren 8,96 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,56 g	Brennwert 324 kcal / 1354 kJ Fett 24,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 15,4 g Salz 2,18 g	Brennwert 235 kcal / 982 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,85 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 334 kcal / 1398 kJ Fett 20,3 g davon gesättigte Fettsäuren 12,08 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 15,8 g Salz 2,05 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g