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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 30.11.2026 bis 06.12.2026

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	30.11.2026	01.12.2026	02.12.2026	03.12.2026	04.12.2026	05.12.2026	06.12.2026
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03,05) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	R Saure Kutteln (SO2,01,03,05) Kartoffelwedges	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat	S, R Serbisches Reisfleisch (G,a,Soj,Sel)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfeltem Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce veg. (M) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Paniertes Valesschnitzel (G,a,f,Ei,M) Gemüsesauce (M,Sel) Rigatoni (G,a)	V Gebratene Nudeln mit Ei (G,a,Ei,M) Blattsalat	F Lachsfrikadelle (G,a,F) Remouladen Sauce (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffeln	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Tomaten-Basilikumsauce (M) Kaisergemüse (M,01) Penne (G,a)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) Hörnle
Vegetarisch	V Asiatische Wokgemüse-Reispfanne (Soj,02) Süß-Sauer-Sauce veg. (M,SO2,01,03,05,06)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Gemüsebagel (G,a,d,Sel) Curry-Ingwersauce veg. (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Rigatoni (G,a)	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce veg. (M,SO2,03) Reis (M,01) Blattsalat	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce veg. (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Gefülltes Champignon Omelette (G,a,Ei,M) Champignon-Rahmsauce veg. (M,SO2,03) Kartoffeln
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	S Fleischklößchen (Ei) Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel)	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat	GE Putengeschnetzeltes (M) Bohnen (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	V Vegetarische Cannelloni (G,a,Ei,M) Käsesauce veg. (M)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	V Kirschjoghurt (M,06)	Spekulatius Joghurt mit Spekulatius Stücken (G,a,M,06)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03,05) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04,05) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 30.11.2026 bis 06.12.2026

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

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	30.11.2026	01.12.2026	02.12.2026	03.12.2026	04.12.2026	05.12.2026	06.12.2026
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 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
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 129 kcal / 540 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,33 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,51 g	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,41 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,90 g	Brennwert 52 kcal / 218 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,25 g	Brennwert 140 kcal / 584 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,71 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,19 g	Brennwert 137 kcal / 573 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,78 g	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,30 g	Brennwert 201 kcal / 839 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,57 g	Brennwert 121 kcal / 505 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,76 g	Brennwert 117 kcal / 489 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,72 g
Vegetarisch	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,61 g	Brennwert 133 kcal / 559 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,13 g	Brennwert 129 kcal / 540 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,70 g	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,39 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,71 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,51 g	Brennwert 86 kcal / 360 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,74 g
Vital	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,22 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,92 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,00 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,74 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 61 kcal / 254 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,38 g	Brennwert 128 kcal / 535 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,94 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,71 g	Brennwert 79 kcal / 332 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,61 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 129 kcal / 540 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 1,20 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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 69 kcal / 288 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,14 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 353 kcal / 1476 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 17,52 g Kohlenhydrate 0,1 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 26,9 g Salz 1,18 g	Brennwert 155 kcal / 649 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,66 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 226 kcal / 947 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,45 g

alle Nährwerte je 100g