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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 07.12.2026 bis 13.12.2026

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	07.12.2026	08.12.2026	09.12.2026	10.12.2026	11.12.2026	12.12.2026	13.12.2026
Suppe	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	V Gemüsebrühe Gemüsestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Kraftbrühe Brätspätzle (G,a,Ei)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	S, R Saure Nierle mit Gurkenstreifen (SO2,01,03,05,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	S Gefüllte Fleischkäsrolle mit Gurke und Emmentaler im Speckmantel (M,02,03,06,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Paprikagulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelknödel (Ei) Blattsalat	F Panierter Seelachs (G,a,F,W) Remouladen Sauce (G,a,Ei,Sen,06) Brokkoliröschen (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit geräuchten Bauernwurströdle (01,02,03)	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet Zitronensauce veg. (M,SO2,03) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)	V Nudel-Gemüsepfanne (G,a,M,01,04) Tomatensauce veg. (M)	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M) Kartoffeln	V Gebratene Gemüsemaultascher mit Ei (G,a,Ei,Sel) Blattsalat	V Pellkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	R Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,06)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
Vegetarisch	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Pizzaschnitte (G,a,c,M,03) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce veg. (M) Tomatenreis (M)	V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Blattsalat	V Bunte Linsenbolognese veg. (M) Hörnle	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Bayrisch Kraut (SO2,01,03,05) Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Rigatoni (G,a)	S Schinkensahnesauce (M,02,03,11) Bandnudeln (G,a,Ei) Blattsalat	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Brokkoliröschen (M,01) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce veg. (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Pistazien Creme (G,a,Erd,Soj,M,N,g,Ses,01)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Passionsfrucht-Joghurt (M,06)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	R Mousse au Chocolat (M)	V Cremiges Haferdessert mit (G,f,Ei,M) Tropischer Fruchtmischung
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Balkansalat (M,Sel,SO2,01,03,05) Frischkäse natur (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat (Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Thunfischsalat (F,Soj,SO2,01,03,05,09) Schmelzkäse pikant (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Romadur (M) Schnittlauchquark (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 07.12.2026 bis 13.12.2026

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	07.12.2026	08.12.2026	09.12.2026	10.12.2026	11.12.2026	12.12.2026	13.12.2026
Suppe	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,93 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 52 kcal / 219 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,86 g	Brennwert 34 kcal / 143 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,06 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 54 kcal / 227 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,00 g
Vollkost	Brennwert 40 kcal / 169 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,66 g	Brennwert 163 kcal / 680 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,68 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,95 g	Brennwert 54 kcal / 226 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,44 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,41 g	Brennwert 62 kcal / 258 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,07 g
Leichte Vollkost	Brennwert 109 kcal / 458 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,73 g	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,70 g	Brennwert 79 kcal / 331 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,43 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,63 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 g	Brennwert 75 kcal / 314 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,30 g	Brennwert 44 kcal / 183 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 3,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,09 g
Vegetarisch	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 200 kcal / 836 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 27,9 g davon Zucker 5,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,37 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,21 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,47 g	Brennwert 157 kcal / 658 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,2 g Salz 0,32 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 130 kcal / 544 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,47 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,53 g	Brennwert 112 kcal / 467 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,04 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,07 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,34 g	Brennwert 115 kcal / 480 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,22 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,69 g
Dessert	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 137 kcal / 572 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g Kohlenhydrate 21,5 g davon Zucker 17,1 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,28 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 72 kcal / 302 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,13 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 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 156 kcal / 653 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,20 g
Abendessen	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,30 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,75 g	Brennwert 367 kcal / 1534 kJ Fett 22,9 g davon gesättigte Fettsäuren 13,11 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 18,4 g Salz 2,12 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 220 kcal / 922 kJ Fett 10,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 11,1 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,55 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,35 g

alle Nährwerte je 100g