Essig Firmengruppe

Gültig vom 14.12.2026 bis 20.12.2026

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

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	14.12.2026	15.12.2026	16.12.2026	17.12.2026	18.12.2026	19.12.2026	20.12.2026
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	GE Hähnchen Medaillon Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Zweierlei Karotten (M,01) Reis (M,01)	R Tortellini Tricolore Carne (G,a,Ei) Bechamel-Käsesauce (M) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	S Schlachtplatte Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffeln	S, R Nudel-Gemüse-Eintopf mit Wurströdle (G,a,Sel,Sen,02,03,11)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Tomatensauce veg. (M) Gemüsereis (M,01)
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes Forstmeister Art (SO2,03) Bohnen (M,01) Fusilli (G,a)	V Pastinaken-Steckrüben-Rösti (G,a,f,Ei) Curry-Ingwersauce (M) Kürbispüree (Soj,M)	GE Hähnchenkeule mariniert (Sen) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffeln	V Dampfnudel (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl (06) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G,a,Soj) Tomatensauce veg. (M) Reis (M,01)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce veg. (M) Makkaroni (G,a)	V Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03) Rigatoni (G,a) Blattsalat	V Blumenkohlmedaillon (G,a,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	V Karotten-Sesam-Sticks (G,a,Sel,Ses) Gemüsesauce (M,Sel) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Tomatensauce veg. (M) Gemüsereis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Bohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchengyros Tzatziki (M) Kartoffeln	R Leberragout mit Äpfel u. Zwiebeln (03) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M,06)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	Marzipan Creme (G,a,M,N,a)	Bratapfel Joghurt (G,a,M,06) Karamellisierte Äpfel (03)
Abendessen	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) 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 14.12.2026 bis 20.12.2026

KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	14.12.2026	15.12.2026	16.12.2026	17.12.2026	18.12.2026	19.12.2026	20.12.2026
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 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 46 kcal / 193 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,07 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 g	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 55 kcal / 232 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,70 g	Brennwert 134 kcal / 559 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,82 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,42 g	Brennwert 38 kcal / 161 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,47 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,63 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 110 kcal / 460 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,79 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,45 g	Brennwert 102 kcal / 428 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,04 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,2 g Salz 2,61 g	Brennwert 152 kcal / 634 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 9,9 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,41 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,94 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,21 g
Vegetarisch	Brennwert 147 kcal / 616 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,62 g	Brennwert 215 kcal / 901 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,19 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,44 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,48 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,29 g	Brennwert 112 kcal / 468 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,57 g	Brennwert 106 kcal / 444 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 331 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 117 kcal / 488 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,52 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,02 g	Brennwert 60 kcal / 252 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,89 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,4 g Salz 0,74 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,35 g	Brennwert 57 kcal / 239 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,69 g	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
Dessert	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,10 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 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 100 kcal / 417 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,18 g	Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,14 g
Abendessen	Brennwert 225 kcal / 942 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,70 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 g	Brennwert 362 kcal / 1515 kJ Fett 22,9 g davon gesättigte Fettsäuren 13,14 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 16,8 g Salz 2,15 g	Brennwert 288 kcal / 1207 kJ Fett 17,9 g davon gesättigte Fettsäuren 11,41 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,6 g Salz 1,54 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g