Essig Firmengruppe

Gültig vom 21.12.2026 bis 27.12.2026

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

KW 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	21.12.2026	22.12.2026	23.12.2026	24.12.2026	25.12.2026	26.12.2026	27.12.2026
Suppe	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Grießklößchen (G,a,Ei)	V Brokkolicremesuppe (M)	R Kraftbrühe Leberspätzle (G,a,Ei)
Vollkost	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Leberknödel (G,a,Ei) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S, R Currywurst Gulasch (06,11) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Krautspeckknöpfle (G,a,d,Ei,M,02,03,06,11) Braune Sauce	F Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Spinat und Feta (G,a,Ei,F,Soj,M,01,02) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Pariser Dill-Karotten (M,01) Bandnudeln (G,a,Ei)	S, KA Gefüllte Kalbsbrust Waldpilzcremesauce (M) Mandelbrokkoli (M,N,a,01) Spätzle (G,a,Ei)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Rosenkohl (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Schweinehals gefüllt (03,11) Braune Sauce Bohnen in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) Kräutersauce veg. (M,Sen,04)	F Fischstäbchen (G,a,F) Remouladen Sauce (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffeln	GE Hühnerfrikassee (mit Erbsen und Champignons) (M,SO2,03) Reis (M,01) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Hüttenknacker gebraten (01,02,03) Braune Sauce Marktgemüse (M,Sel,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout (G,c,Sel) Rosenkohl (M,01) Bandnudeln (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) Grüne Sauce (M) Reis (M,01)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (G,a,Ei,Soj,Sel,Sen) Tomatensauce veg. (M) Kartoffeln	V Cannelloni (Ricotta-Spinat) (G,a,Ei,M) Käsesauce veg. (M) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Tomaten-Basilikumsauce (M) Makkaroni (G,a) Parmesan (M,01,02)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Gebr. Kürbis-Chiasamentaler Bechamel-Käsesauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)
Vital	KA Kalbsbratwurst (11) Zwiebelsauce Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Kartoffeleintopf mit gewürfelten Kassler (Sel,02,03,11)	S Champignonfleischkäse (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) Preiselbeerrahmsauce (M) Dillkarotten (M) Risolee Kartoffeln	WI Junghirschragout Försterin Art mit Apfel-Zimt-Rotkohl (03,06) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Käsebällchen Tomatensauce veg. (M) Bandnudeln (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M,06)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Passionsfrucht-Joghurt (M,06)	Zimt Joghurt (G,a,M,06) Punchpflaumen (03)	Mandel-Caramel Joghurt (G,a,M,06) Orangenfruchtgelee	V Erdbeerquarkcreme (M,06)
Abendessen	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat (G,a,Ei,Sel,02,03) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Radiesle Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Festtags-Aufschnitt fein garniert (Ei,Sel,Sen,01,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Weihnachts-Käseteller festlich garniert (M,01) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelaufschnitt (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (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 21.12.2026 bis 27.12.2026

KW 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	21.12.2026	22.12.2026	23.12.2026	24.12.2026	25.12.2026	26.12.2026	27.12.2026
Suppe	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 54 kcal / 226 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,96 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 13 kcal / 53 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 1,03 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	Brennwert 31 kcal / 132 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,12 g
Vollkost	Brennwert 74 kcal / 311 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,89 g	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,16 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,52 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,03 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,42 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,63 g	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,39 g	Brennwert 106 kcal / 442 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,94 g
Leichte Vollkost	Brennwert 62 kcal / 260 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,77 g	Brennwert 99 kcal / 412 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,96 g	Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,46 g	Brennwert 121 kcal / 505 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,05 g	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 741 kcal / 3102 kJ Fett 60,0 g davon gesättigte Fettsäuren 18,22 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 42,6 g Salz 5,50 g	Brennwert 87 kcal / 362 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,40 g
Vegetarisch	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 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 78 kcal / 325 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,67 g	Brennwert 123 kcal / 514 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,9 g Salz 1,28 g	Brennwert 133 kcal / 556 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,53 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,66 g	Brennwert 74 kcal / 311 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,61 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 328 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,85 g	Brennwert 43 kcal / 178 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,09 g	Brennwert 86 kcal / 361 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,91 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,92 g	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 3,6 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,85 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 133 kcal / 556 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,40 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 70 kcal / 293 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 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 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 67 kcal / 280 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 7,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,12 g	Brennwert 53 kcal / 222 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,12 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 5,6 g Eiweiß 8,9 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 226 kcal / 944 kJ Fett 12,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,85 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,47 g	Brennwert 231 kcal / 967 kJ Fett 12,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,39 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,54 g	Brennwert 213 kcal / 893 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,06 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 9,2 g Salz 1,25 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 274 kcal / 1146 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,13 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,5 g Salz 1,73 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g
alle Nährwerte je 100g							