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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 28.12.2026 bis 03.01.2027

KW 53	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	28.12.2026	29.12.2026	30.12.2026	31.12.2026	01.01.2027	02.01.2027	03.01.2027
Suppe	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Spinatsuppe Florentin (M)	S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Eierstich (Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,Sel,01) Kartoffeln	S Szegediner Gulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M) Coleslaw (G,a,Ei,Sel,02,03)	S Gefüllte Hackfleischrolle (G,a,Sen) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kräuterreis (M,01)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,02,03,11) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	S Zwei Schweinemedaillons (11) Champignon Rahmsauce (M,SO2,03) Speck-Zwiebel-Rosenkohl (M,01,02,03,11) Geschmelzte Nudeln (G,a)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,05,11)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen,11) Rahmsauce (M) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout veg. (M,04) Coleslaw (G,a,Ei,Sel,02,03)	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce veg. (M,Sen,04)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Marktgemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl mit Schmelze (G,a,M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce veg. (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Balkangemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatenragout veg. (M,04) Reis (M,01) Coleslaw (G,a,Ei,Sel,02,03)	V Waffeln (G,a,Ei,M,01) Apfelmus (03)	V Valessschnitzel Natur (G,a,f,Ei,M) Karottensauce (M) Penne (G,a) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Waldpilzragout (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Vegane Linsenlasagne mit Karottenstückchen (G,a,Sel)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,Sel,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Bolognese (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Coleslaw (G,a,Ei,Sel,02,03)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffeln	S, R Specksahnesauce (M,02,03,11) Serviettenknödel (G,a,Ei) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,Sel,01) Kartoffeln	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Blumenkohl mit Schmelze (G,a,M,01) Hörnle	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfle (G,a,Ei)
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	á la Creme Brûlee (ohne Zuckerkruste) (M)	V Waldfruchtjoghurt (M,06)	V Kirschjoghurt (M,06)
Abendessen	S Jagdwurst (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Silvester-Teller festlich garniert (Ei,F,M,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sel,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (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 28.12.2026 bis 03.01.2027

KW 53	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	28.12.2026	29.12.2026	30.12.2026	31.12.2026	01.01.2027	02.01.2027	03.01.2027
Suppe	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 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 48 kcal / 200 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,88 g	Brennwert 32 kcal / 134 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 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
Vollkost	Brennwert 80 kcal / 333 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,51 g	Brennwert 51 kcal / 214 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,53 g	Brennwert 115 kcal / 483 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,82 g	Brennwert 175 kcal / 734 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,01 g	Brennwert 111 kcal / 464 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,2 g Salz 0,87 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,88 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,80 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,73 g	Brennwert 97 kcal / 404 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,62 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,03 g	Brennwert 130 kcal / 543 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,59 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,51 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,68 g
Vegetarisch	Brennwert 123 kcal / 514 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,76 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,72 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,69 g	Brennwert 274 kcal / 1146 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 34,1 g davon Zucker 17,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,42 g	Brennwert 126 kcal / 527 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,86 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,08 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,21 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 15,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,05 g	Brennwert 105 kcal / 440 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,30 g
Vital	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,74 g	Brennwert 101 kcal / 422 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,73 g	Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,62 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,51 g	Brennwert 97 kcal / 405 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,72 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,66 g	Brennwert 93 kcal / 391 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,08 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 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 29 kcal / 123 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,08 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 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
Abendessen	Brennwert 320 kcal / 1339 kJ Fett 18,6 g davon gesättigte Fettsäuren 11,19 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,09 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 7,02 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 156 kcal / 651 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,62 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,70 g	Brennwert 264 kcal / 1105 kJ Fett 15,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,00 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 353 kcal / 1477 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 17,53 g Kohlenhydrate 0,1 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 26,9 g Salz 1,18 g

alle Nährwerte je 100g