

Essig Firmengruppe
Gültig vom 26.10.2020 bis 01.11.2020

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R7	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
Suppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)
Kindermenü I	GE Putensahnegulasch mit (G,c,Ei,M,03) Karottenwürfel (M) Penne (G,a)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) mit Ratatouillegemüse dazu Gnocchi (Ei) Blattsalat Dressing (Sen,06)	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffeln	R Rindfleischbolognese mit (Sel) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Geflügelbällchen mit (G,a) pikanter Sauce Marktgemüse (M) Reis (M)
Kindermenü II	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Schupfnudeln mit (G,a,Ei) Apfelmus (03)	V Chili Sin Carne mit Würfelkartoffeln (M)	V Dreierlei Gemüse mit (M) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M) Blattsalat Dressing (Sen,06)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Röstinchen
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R7	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
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 49 kcal / 206 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g	Brennwert 40 kcal / 168 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 51 kcal / 211 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 g	Brennwert 66 kcal / 275 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g
Kindermenü I	Brennwert 106 kcal / 445 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,89 g	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 12,3 g Salz 0,81 g	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,62 g	Brennwert 115 kcal / 479 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,65 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,51 g
Kindermenü II	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 14,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 152 kcal / 634 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 31,2 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,05 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,10 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,27 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,14 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,79 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,18 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 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
alle Nährwerte je 100g					