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
R7	28.12.2026	29.12.2026	30.12.2026	31.12.2026	01.01.2027
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)
Kindermenü I	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Kartoffeln	S, R Bolognese (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,02,03,11) Tomatensauce (04) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	
Kindermenü II	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Balkangemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout veg. (M,04) Karottensalat (G,a,Ei,Sel,02,03)	V Waffeln (G,a,Ei,M,01) Apfelmus (03)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce veg. (M,Sen,04)	
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	á la Creme Brûlee (ohne Zuckerkruste) (M)

Essig Frischmenü

Essig Firmengruppe

Gültig vom 28.12.2026 bis 03.01.2027

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

KW 53	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R7	28.12.2026	29.12.2026	30.12.2026	31.12.2026	01.01.2027
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
Kindermenü I	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 120 kcal / 504 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,95 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 134 kcal / 562 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,15 g	
Kindermenü II	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 136 kcal / 568 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,95 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 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	
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
alle Nährwerte je 100g					