

























Speiseplan 10. - 16. Dezember 2023

Benediktinerstift Komorn - Stiftsküche



Sonntag	1	Profiterolsuppe 120kcal 0,6BE 7gEW AL	Kalbsbraten mit Mandelbällchen und Gemüse 655kcal 2,5BE 50gEW AGC 	Bienenstich 308kcal 2BE 5gEW AGCH 
	2	Profiterolsuppe 120kcal 0,6BE 7gEW AL	Ofenkartoffeln mit Spinat, Tomaten, Oliven, und Grünem Salat 238kcal 3BE O 	Bienenstich 308kcal 2BE 5gEW AGCH
	3	Profiterolsuppe 120kcal 0,6BE 7gEW AL	Krautfleckerln mit Grünem Salat 634kcal 9BE 22gEW ACOL 	Bienenstich 308kcal 2BE 5gEW AGCH
Montag	1	Pastinakensuppe 105kcal 0,6BE 3gEW AGL	Gebratene Knackwurst mit Püree und Endiviensalat 823kcal 2BE 25gEW GOL 	Birnschaum 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
	2	Pastinakensuppe 105kcal 0,6BE 3gEW AGL	Gefüllte Kartoffelaibchen mit Rotkraut und Endiviensalat 466kcal 3BE AGCOL 	Birnschaum 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
	3	Pastinakensuppe 105kcal 0,6BE 3gEW AGL	Spinatkrapfen mit Pilzfüllung und Endiviensalat 409kcal 5BE 13gEW CA 	Birnschaum 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
Dienstag	1	Fenchelsuppe 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	Gefüllte Schweineschulter mit Kartoffelrolle und Rotem Rübensalat 732kcal 3BE 45gEW AOGC 	Vanillejoghurt 154kcal 2BE 5gEW G
	2	Fenchelsuppe 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	Gemügesticks mit Dip und Rotem Rübensalat 449kcal 2BE 12gEW AGOC 	Vanillejoghurt 154kcal 2BE 5gEW G
	3	Fenchelsuppe 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	Apfel-Dinkelgrießauflauf 520kcal 5BE 15gEW CG 	Vanille- und Schokosauce 155kcal 2BE 4gEW G
Mittwoch	1	Polentanockerlsuppe 204kcal 1Be 6gEW AGCL	Faschierte Rolle im Strudelteig mit Kartoffeln und Krautsalat 584kcal 3BE 29gEW AGCOF 	Schokoladenmousse 247kcal 2BE 5gEW GFC
	2	Polentanockerlsuppe 204kcal 1Be 6gEW AGCL	Schwammerlsauce mit Serviettenknödel u. Krautsalat 543kcal 6BE 15gEW AGCFO 	Schokoladenmousse 247kcal 2BE 5gEW GFC
	3	Polentanockerlsuppe 204kcal 1Be 6gEW AGCL	Bunte Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Krautsalat 358kcal 2BE 6gEW O 	Naturjoghurt mit Beeren 153kcal 1BE 3gEW G
Donnerstag	1	Karotten-Erbsensuppe 106kcal 0,5BE 3gEW L	Reisfleisch mit Schwarzwurzelsalat 332kcal 3BE 17gEW OL 	Apfelschnitte 287kcal 3BE 10gEW AGC
	2	Karotten-Erbsensuppe 106kcal 0,5BE 3gEW L	Topfennocken auf Gemüse mit Schwarzwurzelsalat 337kcal 2BE 15gEW AGCOL 	Apfelschnitte 287kcal 3BE 10gEW AGC
	3	Karotten-Erbsensuppe 106kcal 0,5BE 3gEW L	Chinakohlroulade mit Erdäpfel-Walnussfülle Pesto und Salat 444kcal 3BE 10gEW H 	Apfelschnitte 287kcal 3BE 10gEW AGC
Freitag	1	Kürbiscremesuppe 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	Welsfilet im Wurzelsud, Kartoffelstampf und Chinakohlsalat 480kcal 3BE 35gEW GDO 	Ananas mit Schlagobers 110kcal 1BE 0,8gEW G
	2	Kürbiscremesuppe 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	Kaiserschmarren mit Fruchtgarnitur 526kcal 4BE 17gEW AGC 	Zwetschkenröster 110kcal 2BE 8gEW -
	3	Kürbiscremesuppe 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	Spaghetti in Olivensauce und Chinakohlsalat 519kcal 6BE 16gEW AO 	Ananassalat 74kcal 1,3BE 0,7gEW -
Samstag	1	Rollgerstensuppe 177kcal 1BE 10gEW AGL	Pariser Schnitzel mit Kartoffeln und Gemüse 714kcal 2BE 43gEW AOC 	Topfencreme 200kcal 1BE 6gEW G
	2	Rollgerstensuppe 177kcal 1BE 10gEW AGL	Melanzanischeiben mit Linsengemüse und Grünem Salat 508kcal 5BE 27gEW LO 	Topfencreme 200kcal 1BE 6gEW G
	3	Rollgerstensuppe 177kcal 1BE 10gEW AGL	Rindsschnitzel mit Reis und Gemüse 429kcal 3BE 26gEW AGML 	Topfencreme 200kcal 1BE 6gEW G

kcal=Kilokalorien BE=Proteinheiten gEW= GrammEiweiß
*=alkoholhaltige Speisen Tel.:03613 2312 340 Fax.:343

ALLERGENE:	H=Schalenfrüchte	O=Sulfite
A= Glutenhaltiges Getr.	F=Sojabohnen	B=Krebstiere
C= Eier von Geflügel	M=Senf	E=Erdnuss
G = Milch/Laktose	L=Sellerie	P=Lupinen
D= Fisch	N=Sesam	R=Weichtiere

Gesegnete Mahlzeit

Herkunftskennzeichnung:	Flüssigdotter	OÖ
Fleisch:		
Schweinefleisch	Stmk	Milch und Milchprodukte:
Rindfleisch	Österreich	Butter
Kalbsfleisch	Österreich	Topfen
Huhn	Stmk	Sauerrahm
Wild	Stiftisches Wild	Joghurt
Eier:		Schlagobers
Bio-Eier	Döllach/Stmk	Haltbar-Schlagobers
Konventionelle Eier	Stmk	Käse
Fisch:		Österreich
Forelle, Saibling, Wels	Österreich	
Fischstäbchen	Alaska Seelachs, gefangen im Nordwestpazifik	