



Mittagessen 13. - 19. Juli 2025

Benediktinerstift Pömont - Stiftsküche



Sonntag	1	Goldwürfelsuppe 193kcal 1BE 8gEW AFCL	Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce und Salat 448kcal 2,3BE 15gEW AGLOC		Schwedenbombentorte 260kcal 2,6BE 5gEW CAG
	2	Goldwürfelsuppe 193kcal 1BE 8gEW AFCL	Hünerschnitzel mit Naturreis, Karotten und Brechbohnen 488kcal 4BE 35gEW LO		Schwedenbombentorte 260kcal 2,6BE 5gEW CAG

Montag	1	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW LAG	Pizza Margherita mit Paprikasalat 460kcal 4BE 17gEW AG		Pralinenmousse 246kcal 1BE 5gEW GCF
	2	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Leberkäse mit Kartoffeln und Paprikasalat 487kcal 1,8BE 18EW O		Pralinenmousse 246kcal 1BE 5gEW GCF

Dienstag	1	Backerbsensuppe 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	Linseneintopf mit Kartoffeln und Grazer Krauthäuptel 458kcal 5BE 27gEW L		Vanillepudding 137kcal 2BE 3gEW G
	2	Backerbsensuppe 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	Lasagne mit Grazer Krauthäuptel 672kcal 4BE 32gEW AGCOL		Vanillepudding 137kcal 2BE 3gEW G

Mittwoch	1	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Scheiterhaufen mit Obstgarnitur 419kcal 5BE 10gEW AGCFH		Mandel-Vanillesauce 155kcal 2BE 4gEW H
	2	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Champignonsauce mit Serviettenknödel und Gurkensalat 543kcal 6BE 15gEW AGCLO		Heidelbeerjoghurt 103kcal 1BE 3gEW G

Donnerstag	1	Nudelsuppe 107kcal 1BE 3gEW ACL	Gemügesticks und Tomatensalat mit Erdäpfeln 449kcal 2BE 12gEW AGCO		Pfirsichkuchen 223kcal 3BE 1gEW AGC
	2	Fleischknödelsuppe 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	Rindsgulasch mit Nockerln und Tomatensalat 689kcal 4BE 49gEW AGLO		Pfirsichkuchen 223kcal 3BE 1gEW AGC

Freitag	1	Steinpilzsuppe 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	Kartoffel-Gemüselaiachen mit Dip und Krautsalat 379kcal 3BE 11gEW O		Obstsalat 116kcal 2BE 1gEW-
	2	Steinpilzsuppe 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	Saiblingsfilet mit Gemüsejulienne, Kartoffeln und Salat 364kcal 2,5BE 35gEW O		Obstsalat 116kcal 2BE 1gEW-

Samstag	1	Selleriesuppe 109kcal 0,3BE 3gEW L	Krautfleckerln mit Grünem Salatmix 634kcal 9BE 22gEW ACO		Himbeercreme 115kcal 0,5BE 9gEW G
	2	Selleriesuppe 109kcal 0,3BE 3gEW L	Schweinsbraten mit Knödel und Sauerkraut 604kcal 5,5BE 47gEW AGCL		Himbeercreme 115kcal 0,5BE 9gEW G

kcal=Kilokalorien BE=Proteinheiten gEW=Gramm Eiweiß
*=alkoholhaltige Speisen

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

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