



Mittagessen 16. - 22. Juli 2023

Benediktinerstift Pömont - Stiftsküche



Sonntag	1	Kohlrabisuppe 157kcal 1BE 4gEW AGL	Schweineröllchen mit Nudeln und Brechbohnen 695kcal 2,8BE 65gEW ACL 	Schwedenbombentorte 260kcal 2,6BE 5gEW CAG
	2	Kohlrabisuppe 157kcal 1BE 4gEW AGL	Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce und Salat 448kcal 2,3BE 15gEW AGLOC 	Schwedenbombentorte 260kcal 2,6BE 5gEW CAG
	3	Kohlrabisuppe 157kcal 1BE 4gEW AGL	Putenschnitzel mit Naturreis, Karotten und Grünem Salat 488kcal 4BE 35gEW LFO  	Rotweinkuchen* 262kcal/2,5BE AGC
Montag	1	Goldwürfelsuppe 193kcal 1BE 8gEW AFCL	Rindsbraten mit Polentaschnitte, Erbsen und Rotem Rübensalat 697kcal 5BE 60gEW AOMGL 	Ananas mit Schlagobers 110kcal 1BE 8gEW G
	2	Goldwürfelsuppe 193kcal 1BE 8gEW AFCL	Pizza Margherita mit Rotem Rübensalat 460kcal 4BE 17gEW AG 	Ananassalat 200kcal 4BE 0,7gEW -
	3	Goldwürfelsuppe 193kcal 1BE 8gEW AFCL	Kürbispuffer mit Kartoffeln und Rotem Rübensalat 454kcal 2BE 13gEW O   	Ananassalat 200kcal 4BE 0,7gEW -
Dienstag	1	Zucchini-suppe 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	Leberkäse mit Kartoffeln und Tomatensalat 487kcal 1,8BE 18EW O 	Obstsalat 116kcal 2BE 1gEW -
	2	Zucchini-suppe 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	Karottenquiche mit Ingwer, Walnüssen und Tomatensalat 829kcal 4BE 23gEW AGC 	Obstsalat 116kcal 2BE 1gEW -
	3	Zucchini-suppe 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	Scheiterhaufen mit Vanillesauce 419kcal 4BE 10gEW AGCFH 	Obstsalat 116kcal 2BE 1gEW -
Mittwoch	1	Frittatensuppe 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	Lasagne mit Gurkensalat 672kcal 4BE 32gEW AGCOL 	Heidelbeerjoghurt 100kcal 1BE 3gEW G
	2	Frittatensuppe 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	Knödeln in Eierschwammerlsauce und Gurkensalat 479kcal 3BE 14gEW AGCFL 	Heidelbeerjoghurt 100kcal 1BE 3gEW G
	3	Frittatensuppe 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	Kümmelfleisch mit Kartoffeln, gedünstetem Weißkraut und Gurkensalat 460kcal 1BE 30gEW MLO 	Heidelbeerjoghurt 100kcal 1BE 3gEW G
Donnerstag	1	Fleischknödelsuppe 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	Rindsgulasch mit Knödel und Grazer Krauthäuptel 589kcal 4BE 49gEW AGLO 	Kokosecken 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF
	2	Nudelsuppe 138kcal 1BE 8gEW ACL	Gemüesticks und Grazer Krauthäuptel 449kcal 2BE 12gEW AGC 	Kokosecken 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF
	3	Fleischknödelsuppe 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	Faschierter Butterschnitzel mit Kartoffeln, Gemüse und Salat 337kcal 2BE 27gEW MCO 	Marmorkuchen 175kcal 1,5BE AGCF
Freitag	1	Steinpilzsuppe 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	Saiblingsfilet mit Kartoffeln Gemüsestreifen und Krautsalat 364kcal 2,5BE 35gEW O  	Vanillepudding 137kcal 2BE 3gEW G
	2	Steinpilzsuppe 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	Milchrahmstrudel mit Obstgarnitur 696kcal 5BE 22gEW AGC 	Karamellsauce 107kcal 1BE 3EW G
	3	Steinpilzsuppe 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	Gemüselaibchen mit Krautsalat und Dip 343kcal 3BE 10gEW O  	Vanillepudding 137kcal 2BE 3gEW G
Samstag	1	Backerbsensuppe 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	Schweinsbraten mit Knödel und Sauerkraut 675kcal 3BE 51gEW AGCLF 	Orangencreme 115kcal 0,5BE 9gEW G
	2	Backerbsensuppe 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	Topfenknödeln mit Obstgarnitur 502kcal 3BE 14g EW AGCF  	Vanillesauce 155kcal 2BE 4gEW G
	3	Backerbsensuppe 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	Zucchini-scheiben mit Kartoffeln, Linsengemüse und Salatmix 508kcal 5BE 27gEW L  	Orangencreme 115kcal 0,5BE 9gEW G

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

ALLERGENE:

A= Glutenhaltiges Getreide
C= Eier von Geflügel
G = Milch/Laktose
D= Fisch

H = Schalenfrüchte
F = Sojabohnen
M = Senf
L = Sellerie
N = Sesam

O = Sulfite
B = Krebstiere
E = Erdnuss
P = Lupinen
R= Weichtiere

Gesegnete Mahlzeit