



# Speiseplan 18. - 24. Mai 2025

Benediktinerstift Pömont - Stiftsküche



Sonntag	1	<b>Pastinakensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW AL	<b>Ofenkartoffeln mit Spinat, Tomaten, Oliven, und Grünem Salat</b> 238kcal 3BE O	<b>Bienenstich</b> 308kcal 2BE 5gEW AGCH
	2	<b>Pastinakensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW AL	<b>Kalbsbraten mit Mandelbällchen und Gemüse</b> 655kcal 2,5BE 50gEW AGC	<b>Bienenstich</b> 308kcal 2BE 5gEW AGCH

Montag	1	<b>Profiterolsuppe</b> 147kcal 1BE 7gEW ACL	<b>Selleriescheiben mit Linsengemüse und Gurkensalat</b> 466kcal 3BE AGCOL	<b>Marillenschaum</b> 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
	2	<b>Profiterolsuppe</b> 147kcal 1BE 7gEW ACL	<b>Gebackene Hühnerruggets mit Erbsen, Brokkoli und Gurkenalat</b> 680kcal 4BE 20gEW ACOG	<b>Marillenschaum</b> 75kcal 0,7BE 0,4gEW G

Dienstag	1	<b>Fenchelsuppe</b> 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	<b>Gemügesticks mit Dip und Rotem Rübensalat</b> 449kcal 2BE 12gEW AGOC	<b>Vanillejoghurt</b> 154kcal 2BE 5gEW G
	2	<b>Fenchelsuppe</b> 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	<b>Bratwurst mit Kartoffeln und Sauerkraut und Rotem Rübensalat</b> 630kcal -BE 36gEW LO	<b>Vanillejoghurt</b> 154kcal 2BE 5gEW G

Mittwoch	1	<b>Polentanockerlsuppe</b> 204kcal 1Be 6gEW AGCL	<b>Kaiserschmarren mit Fruchtgarnitur</b> 526kcal 4BE 17gEW AGC	<b>Zwetschenröster</b> 110kcal 2BE 8gEW -
	2	<b>Polentanockerlsuppe</b> 204kcal 1Be 6gEW AGCL	<b>Champignonsauce mit Serviettenknödel u. Krautsalat</b> 543kcal 6BE 15gEW AGCFO	<b>Schokoladenmousse</b> 247kcal 2BE 5gEW GFC

Donnerstag	1	<b>Karotten-Erbsensuppe</b> 106kcal 0,5BE 3gEW L	<b>Gnocchi mit Pinienkerne, Cocktailtomaten und Mozzarella</b> 508kcal 5BE 27gEW LAHGO	<b>Apfelschnitte</b> 287kcal 3BE 10gEW AGC
	2	<b>Karotten-Erbsensuppe</b> 106kcal 0,5BE 3gEW L	<b>Reisfleisch mit Schwarzwurzelsalat</b> 332kcal 3BE 17gEW OL	<b>Apfelschnitte</b> 287kcal 3BE 10gEW AGC

Freitag	1	<b>Kürbiscremesuppe</b> 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	<b>Spaghetti in Olivensauce und Tomatensalat</b> 519kcal 6BE 16gEW AO	<b>Ananassalat</b> 200kcal 4BE 0,6gEW-
	2	<b>Kürbiscremesuppe</b> 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	<b>Welsfilet im Wurzelsud, Kartoffelstampf und Tomatensalat</b> 480kcal 3BE 35gEW GDO	<b>Ananas mit Schlagobers</b> 110kcal 1BE 0,8gEW G

Samstag	1	<b>Rollgerstensuppe</b> 177kcal 1,5BE 10gEW AGL	<b>Chinakohlroulade mit Erdäpfel-Walnussfülle, Pesto und Salat</b> 444kcal 3BE 10gEW H	<b>Banane</b> 135kcal 2,5BE 2gEW-
	2	<b>Rollgerstensuppe</b> 177kcal 1,5BE 10gEW AGL	<b>Pariser Schnitzel mit Kartoffeln und Bohnensalat</b> 714kcal 2BE 43gEW AOC	<b>Topfencreme</b> 200kcal 1BE 6gEW 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

Segnete Mahlzeit

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