



# Mittagessen 19. - 25. Mai 2024

Benediktinerstift Pömont - Stiftsküche



Sonntag	1	<b>Kohlrabisuppe</b> 157kcal 1BE 4gEW AGL	<b>Schweineröllchen mit Nudeln und Brechbohnen</b> 695kcal 2,8BE 65gEW ACL	<b>Schwedenbombentorte</b> 260kcal 2,6BE 5gEW CAG
	2	<b>Kohlrabisuppe</b> 157kcal 1BE 4gEW AGL	<b>Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce und Salat</b> 448kcal 2,3BE 15gEW AGLOC	<b>Schwedenbombentorte</b> 260kcal 2,6BE 5gEW CAG
	3	<b>Kohlrabisuppe</b> 157kcal 1BE 4gEW AGL	<b>Putenschnitzel mit Naturreis, Karotten und Grünem Salat</b> 488kcal 4BE 35gEW LFO	<b>Rotweinkuchen*</b> 262kcal/2,5BE AGC
Montag	1	<b>Frittatensuppe</b> 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	<b>Rindsbraten mit Polentaschnitte und Buntem Gemüse</b> 697kcal 5BE 60gEW AOMGL	<b>Napoleon-Torte</b> 312kcal 3BE 5gEW AGCH
	2	<b>Frittatensuppe</b> 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	<b>Pizza Margherita mit Rotem Rübensalat</b> 460kcal 4BE 17gEW AG	<b>Napoleon-Torte</b> 312kcal 3BE 5gEW AGCH
	3	<b>Frittatensuppe</b> 130kcal 0,4BE 8gEW AGCL	<b>Kürbispuffer mit Kartoffeln und Rotem Rübensalat</b> 454kcal 2BE 13gEW <b>VEGAN</b>	<b>Ananassalat</b> 200kcal 4BE 0,7gEW -
Dienstag	1	<b>Zucchini-suppe</b> 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	<b>Leberkäse mit Kartoffeln und Tomatensalat</b> 487kcal 1,8BE 18EW O	<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -
	2	<b>Zucchini-suppe</b> 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	<b>Karottenquiche mit Ingwer, Walnüssen und Tomatensalat</b> 829kcal 4BE 23gEW AGC	<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -
	3	<b>Zucchini-suppe</b> 89kcal 0,4BE 2,5gEW AGL	<b>Scheiterhaufen mit Vanillesauce</b> 419kcal 4BE 10gEW AGCFH	<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -
Mittwoch	1	<b>Goldwürfelsuppe</b> 193kcal 1BE 8gEW AFCL	<b>Lasagne mit Gurkensalat</b> 672kcal 4BE 32gEW AGCOL	<b>Heidelbeerjoghurt</b> 100kcal 1BE 3gEW G
	2	<b>Goldwürfelsuppe</b> 193kcal 1BE 8gEW AFCL	<b>Knödeln in Eierschwammerlsauce und Gurkensalat</b> 479kcal 3BE 14gEW AGCFL	<b>Heidelbeerjoghurt</b> 100kcal 1BE 3gEW G
	3	<b>Goldwürfelsuppe</b> 193kcal 1BE 8gEW AFCL	<b>Kümmelfleisch mit Kartoffeln, gedünstetem Weißkraut und Gurkensalat</b> 460kcal 1BE 30gEW MLO	<b>Heidelbeerjoghurt</b> 100kcal 1BE 3gEW G
Donnerstag	1	<b>Fleischknödelsuppe</b> 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	<b>Rindsgulasch mit Nockerln und Grazer Krauthäuptel</b> 589kcal 4BE 49gEW AGLO	<b>Kokosecken</b> 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF
	2	<b>Nudelsuppe</b> 138kcal 1BE 8gEW ACL	<b>Gemügesticks und Grazer Krauthäuptel</b> 449kcal 2BE 12gEW AGC	<b>Kokosecken</b> 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF
	3	<b>Fleischknödelsuppe</b> 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	<b>Faschierter Butterschnitzel mit Kartoffeln, Gemüse und Salat</b> 337kcal 2BE 27gEW MCO	<b>Marmorkuchen</b> 175kcal 1,5BE AGCF
Freitag	1	<b>Steinpilzsuppe</b> 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	<b>Saiblingsfilet mit Kartoffeln, Gemüwestreifen und Krautsalat</b> 364kcal 2,5BE 35gEW OAG	<b>Vanillepudding</b> 137kcal 2BE 3gEW G
	2	<b>Steinpilzsuppe</b> 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	<b>Milchrahmstrudel mit Obstgarnitur</b> 696kcal 5BE 22gEW AGC	<b>Karamellsauce</b> 107kcal 1BE 3EW G
	3	<b>Steinpilzsuppe</b> 195kcal 0,4BE 4gEW AGL	<b>Gemüselaibchen mit Krautsalat und Dip</b> 343kcal 3BE 10gEW O	<b>Vanillepudding</b> 137kcal 2BE 3gEW G
Samstag	1	<b>Backerbsensuppe</b> 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	<b>Schweinsbraten mit Knödel und Sauerkraut</b> 675kcal 3BE 51gEW AGCLF	<b>Marillencreme</b> 115kcal 0,5BE 9gEW G
	2	<b>Backerbsensuppe</b> 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	<b>Topfenknödeln mit Obstgarnitur</b> 502kcal 3BE 14g EW AGCF	<b>Vanillesauce</b> 155kcal 2BE 4gEW G
	3	<b>Backerbsensuppe</b> 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	<b>Zucchini-scheiben mit Kartoffeln, Linsengemüse und Salatmix</b> 508kcal 5BE 27gEW L	<b>Marillencreme</b> 115kcal 0,5BE 9gEW 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

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