



# Mittagessen 26.Oktober -1.November 2025

Benediktinerstift Pömont - Stiftsküche



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

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

Dienstag	1	<b>Backerbensuppe</b> 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	<b>Orientalisches Linsengemüse auf Cous-Cous mit Salat</b> 420kcal 1 BE 13gEW O		<b>Veganer Schokopudding</b> 137kcal 2BE 3gEW G
	2	<b>Backerbensuppe</b> 152kcal 0,5BE 7gEW AGCL	<b>Lasagne mit Grazer Krauthäuptel</b> 672kcal 4BE 32gEW AGCOL		<b>Vanillepudding</b> 137kcal 2BE 3gEW G

Mittwoch	1	<b>Selleriesuppe</b> 109kcal 0,3BE 3gEW L	<b>Scheiterhaufen mit Obstgarnitur</b> 419kcal 5BE 10gEW AGCFH		<b>Mandel-Vanillesauce</b> 155kcal 2BE 4gEW H
	2	<b>Selleriesuppe</b> 109kcal 0,3BE 3gEW L	<b>Champignonsauce mit Serviettenknödel und Gurkensalat</b> 543kcal 6BE 15gEW AGCLO		<b>Heidelbeerjoghurt</b> 103kcal 1BE 3gEW G

Donnerstag	1	<b>Nudelsuppe</b> 107kcal 1BE 3gEW ACL	<b>Gemügesticks und Tomatensalat mit Erdäpfeln</b> 449kcal 2BE 12gEW AGCO		<b>Kokosecken</b> 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF
	2	<b>Fleischknödelsuppe</b> 211kcal 0,2BE 15gEW ACL	<b>Rindsgulasch mit Nockerln und Tomatensalat</b> 689kcal 4BE 49gEW AGLO		<b>Kokosecken</b> 249kcal 2,5BE 3gEW AGCF

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

Samstag	1	<b>Frittatensuppe</b> 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	<b>Krautfleckerln mit Grünem Salatmix</b> 634kcal 9BE 22gEW ACO		<b>Bauernkrapfen</b> 300kcal 3BE 5gEW AGC
	2	<b>Frittatensuppe</b> 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	<b>Schweinsmedaillons in Mangosauce mit Kroketten und Gemüse</b> 601kcal 6BE 34gEW AGL		<b>Bauernkrapfen</b> 300kcal 3BE 5gEW AGC

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*

<b>Herkunftsbezeichnung:</b>	Flüssigdotter	OÖ	
<b>Fleisch:</b>			
Schweinefleisch	Stmk	Milch und Milchprodukte:	
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	Halbbar-Schlagobers	OÖ
Konventionelle Eier	Stmk	Käse	Österreich
<b>Fisch:</b>			
Forelle, Saibling, Wels	Österreich		
Fischstäbchen	Alaska Seelachs, gefangen im Nordwestpazifik		