

## *Eierschwammerl Zeit*

### **CREMIGE ERDÄPFEL-SCHWAMMERLSUPPE** ACG

*mit Sauerrahmhäubchen*

€ 5.80

-----

### **EIERSCHWAMMERL-GULASCH** ACG

*mit Serviettenknödel*

€ 13.90

### **EIERSCHWAMMERL-RAHMSAUCE** ACG

*mit Serviettenknödel*

€ 13.90

### **EIERSCHWAMMERL-DUO** ACG

*(Ich mag Beides)*

*Eierschwammerl-Gulasch und Eierschwammerlrahmsauce*

*mit Serviettenknödel*

€ 13.90

### **GERÖSTETE EIERSCHWAMMERL MIT EI** ACG

**(PFIFFERLINGE)**

*und Petersilienkartoffeln*

€ 14.90

### **„REINTHALERS GEHEIMNIS“** ACG

*Schweinsnitzel gebacken und gefüllt*

*mit Eierschwammerl-Duxelles*

*als Beilage Bratkartoffeln*

€ 19.50

### **SCHWEINSFILET AUF SCHWAMMERLSAUCE** ACG

*Schweinsfilet mit Eierschwammerl-Sauce*

*als Beilage Petersilienkartoffel*

€ 21.90



## Interessantes zu Steinpilzen

Steinpilze gelten vor allem wegen ihres hohen **VITAMIN D-** und **KALZIUM-**Gehalts als sehr wertvoll für den Menschen im Allgemeinen und für die Knochen im Speziellen.

### STEINPILZE

#### NÄHRWERTE FÜR 100 G

Brennwert 85 kJ  
Kalorien 20 kcal  
Protein 3,6 g  
Kohlenhydrate 0,5 g  
Fett 0,4 g  
Ballaststoffe 6 g  
Broteinheiten 0

Pilze tragen generell zu einer gesunden, ausgewogenen und vielfältigen Ernährung bei, sind gute Eiweiß-Lieferanten, enthalten Vitamine und Spurenelemente und bringen Abwechslung auf den Speiseplan. Quelle: <https://krank.de/ernaehrung/lebensmittel/steinpilz/>

## Der Echte Pfifferling, Eierschwamm oder Rehling

(*Cantharellus cibarius*), auch *Eierschwammerl*, in *Österreich* und *Bayern* *Eierschwammerl* und *Reherl*, in *Franken* *Gelberle*,<sup>[1]</sup> in *Sachsen* *Gelchen*, in der *Schweiz* auch *Eierschwämmli* genannt, ist ein *Pilz* aus der *Gattung* der *Pfifferlinge* (*Cantharellus*).

### EIERSCHWAMMERL DIE WICHTIGSTEN MINERALSTOFFE IM ÜBERBLICK

Mineralstoff Wert pro 100 g  
Calcium 4 mg  
Kalium 332 mg  
Magnesium 14 mg  
Natrium 3 mg  
Phosphor 57 mg

### EIERSCHWAMMERL

#### KALORIEN

Wert pro 100 g  
Energie (Kilokalorien)  
15 kcal  
Energie (Kilojoule)  
61 kJ