



Mittagessen 1. - 7. Dezember 2024

Benediktinerstift Admont - Stiftsküche



Tag	1	2	3
Sonntag	Zucchini-Suppe 86kcal -BE 4gEW L	Sautierte Schweinsmedaillons mit Reis und Kaisergemüse 447kcal 5BE 24gEW AGL	Lambadaschnitte 388kcal 4BE 6gEW AGCHEF
	Zucchini-Suppe 86kcal -BE 4gEW L	Gebackene Selleriescheiben auf Krensaucе und Endiviensalat 679kcal 2BE 6gEW ACOELH	Lambadaschnitte 388kcal 4BE 6gEW AGCHEF
	Zucchini-Suppe 86kcal -BE 4gEW L	Krautfleckerln mit Endivien-Kartoffelsalat 634kcal 9BE 22gEW ACOL	Vegane Schokotorte 360kcal 4BE 5gEW AH
Montag	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Sauerbraten* mit Kroketten und Rotkraut 609kcal 4BE 37gEW AGOCL	Topfennockerl mit Mus 181kcal 1,4BE 4gEW G
	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Kräuterseitlingsauce mit Serviettenknödel und Linsensalat 543kcal 6BE 15gEW AGCLO	Topfennockerl mit Mus 181kcal 1,4BE 4gEW G
	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Griechischer Spinatstrudel in Knoblauchrahm und Linsensalat 340kcal 2BE 9gEW AGCLO	Topfennockerl mit Mus 181kcal 1,4BE 4gEW G
Dienstag	Polentanockerlsuppe 204kcal 1BE 6gEW AGCL	Reisfleisch mit Chinakohlsalat 332kcal 3BE 17gEW OL	Haselnusspudding 150kcal 1,5BE 7gEW G
	Polentanockerlsuppe 204kcal 1BE 6gEW AGCL	Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce mit Chinakohlsalat 611kcal 5BE 21gEW ACGL0	Haselnusspudding 150kcal 1,5BE 7gEW G
	Polentanockerlsuppe 204kcal 1BE 6gEW AGCL	Brokkoli-Flan in Dillsauce und Chinakohlsalat 417kcal 2BE 20gEW GOLC	Haselnusspudding 150kcal 1,5BE 7gEW G
Mittwoch	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Bernerschnitzel mit Bratkartoffeln und Krautsalat 797kcal 4BE 43gEW MGO	Marillenkompott 126kcal 2BE 1gEW-
	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Spaghetti in Tomatensauce mit Krautsalat 497kcal 5BE 23gEW AOL	Marillenkompott 126kcal 2BE 1gEW-
	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Topfenknödel in Vanillesauce 502kcal 3BE 14gEW AGC	Marillenkompott 126kcal 2BE 1gEW-
Donnerstag	Buchstabensuppe 115kcal 1BE 7gEW ACL	Gebackene Hühnerruggets mit Püree, Gemüse und Rotem Rübensalat 680kcal 4,8BE 20gEW ACO	Steirisches Tiramisu 326kcal 2BE 5gEW AGH
	Buchstabensuppe 115kcal 1BE 7gEW ACL	Gnocchi mit Basilikumpesto, Tomaten und Rotem Rübensalat 437kcal 5BE 13gEW ACGH	Steirisches Tiramisu 326kcal 2BE 5gEW AGH
	Nudelsuppe vegan 115kcal 1BE 7gEW AL	Kartoffelgulasch mit Pilzen und Roter Rübensalat 333kcal 2BE 11gEW LO	Muffin vegan 203kcal 2BE 25gEW AFH
Freitag	Fenchel-Karottensuppe 129kcal 0,4BE 2gEW L	Fischstäbchen mit Kartoffeln, Gemüsejulienne und Rettichsalat 572kcal 3BE 21gEW ACDO	Bananensalat 165kcal 3BE 1,5gEW-
	Fenchel-Karottensuppe 129kcal 0,4BE 2gEW L	Marzipanschmarren mit Obstgarnitur 820kcal 7BE 26gEW AGCH	Karamellsauce 107kcal 1BE 3gEW
	Fenchel-Karottensuppe 129kcal 0,4BE 2gEW L	Gratinierte Karotten-Hirse-Bratlinge mit Pilzsauce und Salat 600kcal 3,7BE 19gEW L	Bananensalat 165kcal 3BE 1,5gEW-
Samstag	Zwiebelsuppe/Croutons 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	Selchschoopf mit Grießknödel und Sauerkraut 747kcal 2,7BE 37gEW AGCMOF	Zitronen-Joghurtcreme 200kcal 2BE 3gEW G
	Zwiebelsuppe/Croutons 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	Champignonomelette mit Karottensalat 319kcal 0,4E 22gEW C	Zitronen-Joghurtcreme 200kcal 2BE 3gEW G
	Zwiebelsuppe/Croutons 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	Rotkrautstrudel mit Kräuter-Walnuss-Dip und Petersilienkartoffeln 711kcal 7BE 20gEW ACOHG	Zitronen-Joghurtcreme 200kcal 2BE 3gEW 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

Sesegnete Mahlzeit

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