



Mittagessen 12.- 18.Oktober 2025



Benediktinerstift Admont - Stiftsküche

Sonntag	1	Fisolensuppe 86kcal -BE 4gEW L	Gebackene Selleriescheiben auf Krensaucе und Grüner Salat 679kcal 2BE 6gEW ACOELH		Lambadaschnitte 388kcal 4BE 6gEW AGCHEF
	2	Fisolensuppe 86kcal -BE 4gEW L	Schweinsmedaillons mit Reis und Kaisergemüse 447kcal 5BE 24gEW AGL		Lambadaschnitte 388kcal 4BE 6gEW AGCHEF

Montag	1	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Kräuterseitlingsauce mit Serviettenknödel und Linsensalat mit Äpfeln 543kcal 6BE 15gEW AGCLO		Topfennockerl mit Mus 181kcal 1,4BE 4gEW G
	2	Frittatensuppe 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	Fleischkrapfen mit Sauerkraut 570kcal 4BE 23gEW AGOC		Topfennockerl mit Mus 181kcal 1,4BE 4gEW G

Dienstag	1	Polentanockerlsuppe 204kcal 1BE 6gEW AGCL	Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce mit Gurkensalat 611kcal 5BE 21gEW AGCLO		Haselnusspudding 150kcal 1,5BE 7gEW G
	2	Polentanockerlsuppe 204kcal 1BE 6gEW AGCL	Reisfleisch mit Gurkensalat 332kcal 3BE 17gEW OL		Haselnusspudding 150kcal 1,5BE 7gEW G

Mittwoch	1	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Topfennockerl in Vanillesauce 502kcal 3BE 14gEW AGC		Marillenkompott 126kcal 2BE 1gEW-
	2	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW L	Spaghetti in Tomatensauce mit Krautsalat 497kcal 5BE 23gEW AOL		Marillenkompott 126kcal 2BE 1gEW-

Donnerstag	1	Buchstabensuppe 115kcal 1BE 7gEW ACL	Kartoffelgulasch und Paprikasalat 333kcal 2BE 11gEW LO		Muffin vegan 203kcal 2BE 25gEW AFH
	2	Buchstabensuppe 115kcal 1BE 7gEW ACL	Gebackene Hühnernuggets mit Püree, Erbsen und Paprikasalat 680kcal 4,8BE 20gEW ACC		Steirisches Tiramisu 326kcal 2BE 5gEW AGH

Freitag	1	Fenchel-Karottensuppe 129kcal 0,4BE 2gEW L	Brokkoli-Flan in Dillsauce und Tomatensalat 417kcal 2BE 20gEW GOLC		Weintrauben 140kcal 3BE 0,3gEW -
	2	Fenchel-Karottensuppe 129kcal 0,4BE 2gEW L	Fischstäbchen mit Kartoffeln, Gemüsejulienne und Tomatensalat 572kcal 3BE 21gEW ACDO		Weintrauben 140kcal 3BE 0,3gEW -

Samstag	1	Zwiebelsuppe/Croutons 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	Champignonomelette mit Karottensalat 319kcal 0,4E 22gEW C		Zitronen-Joghurtcreme 200kcal 2BE 3gEW G
	2	Zwiebelsuppe/Croutons 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	Selchsopf mit Grießknödel und Sauerkraut 747kcal 2,7BE 37gEW AGCMOF		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	Altback-Schlagobers
Konventionelle Eier	Stmk	Käse
Fisch:		Österreich
Forelle, Saibling, Wels	Österreich	
Fischstäbchen	Alaska Seelachs, gefangen im Nordwestpazifik	