



Speiseplan 14. -21.Dezember 2025

Benediktinerstift Admont - Stiftsküche



Sonntag	1	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW AL	Ofenkartoffeln mit Spinat, Tomaten, Oliven, und Grünem Salat 238kcal 3BE O 	Bienenstich 308kcal 2BE 5gEW AGCH
	2	Pastinakensuppe 109kcal -BE 4gEW AL	Kalbsbraten mit Mandelbällchen und Gemüse 655kcal 2,5BE 50gEW AGC 	Bienenstich 308kcal 2BE 5gEW AGCH
Montag	1	Profiterolsuppe 147kcal 1BE 7gEW ACL	Selleriescheiben mit Linsengemüse und Endivien-Kartoffelsalat 466kcal 3BE AGCOL 	Birnenschaum 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
	2	Profiterolsuppe 147kcal 1BE 7gEW ACL	Gebackene Hühnernuggets mit Erbsen, Brokkoli und Salat 680kcal 4BE 20gEW ACO 	Birnenschaum 75kcal 0,7BE 0,4gEW G
Dienstag	1	Fenchelsuppe 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	Gemüsesticks mit Dip und Rotem Rübensalat 449kcal 2BE 12gEW AGOC 	Vanillejoghurt 154kcal 2BE 5gEW G
	2	Fenchelsuppe 129kcal 0,4BE 2gEW AGL	Bratwurst mit Kartoffeln und Sauerkraut und Rotem Rübensalat 630kcal -BE 36gEW LO 	Vanillejoghurt 154kcal 2BE 5gEW G
Mittwoch	1	Polentanockerlsuppe 204kcal 1Be 6gEW AGCL	Kaiserschmarren mit Fruchtgarnitur 526kcal 4BE 17gEW AGC 	Zwetschenröster 110kcal 2BE 8gEW -
	2	Polentanockerlsuppe 204kcal 1Be 6gEW AGCL	Champignonsauce mit Serviettenknödel u. Krautsalat 543kcal 6BE 15gEW AGCFO 	Schokoladenmousse 247kcal 2BE 5gEW GFC
Donnerstag	1	Karotten-Erbsensuppe 106kcal 0,5BE 3gEW L	Gnocchi mit Pinienkerne, Cocktailtomaten und Mozzarella 508kcal 5BE 27gEW LAHGO 	Apfelschnitte 287kcal 3BE 10gEW AGC
	2	Karotten-Erbsensuppe 106kcal 0,5BE 3gEW L	Reisfleisch mit Schwarzwurzelsalat 332kcal 3BE 17gEW OL 	Apfelschnitte 287kcal 3BE 10gEW AGC
Freitag	1	Kürbiscremesuppe 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	Spaghetti in Olivensauce und Chinakohlsalat 519kcal 6BE 16gEW AO 	Ananassalat 200kcal 4BE 0,6gEW-
	2	Kürbiscremesuppe 134kcal 0,6BE 3gEW AGL	Welsfilet im Wurzelsud, Kartoffelstampf und Chinakohlsalat 480kcal 3BE 35gEW GDO 	Ananas mit Schlagobers 110kcal 1BE 0,8gEW G
Samstag	1	Rollgerstensuppe 177kcal 1,5BE 10gEW AGL	Chinakohlroulade mit Erdäpfel-Walnussfülle, Pesto und Salat 444kcal 3BE 10gEW H 	Banane 135kcal 2,5BE 2gEW-
	2	Rollgerstensuppe 177kcal 1,5BE 10gEW AGL	Pariser Schnitzel mit Kartoffeln und Bohnensalat 714kcal 2BE 43gEW AOC 	Topfencreme 200kcal 1BE 6gEW 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

Gesegnete Mahlzeit

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