



# Mittagessen 17. - 23. Dezember 2023

Benediktinerstift Admont - Stiftsküche



Tag	Nummer	Speise	Werte	Icon	Speise	Werte	Icon
Sonntag	1	<b>Knoblauchsuppe</b> 220kcal 1,1BE 4gEW AGL	<b>Bernerschnitzel mit Naturreis und Gemüse</b> 754kcal 4BE 41gEW -		<b>Kirschtorte*</b> 471kcal 4BE 8gEW AGC		
	2	<b>Knoblauchsuppe</b> 220kcal 1,1BE 4gEW AGL	<b>Lauchrahmnudeln mit Grünem Salat</b> 808kcal 5BE 26gEW AGC		<b>Kirschtorte*</b> 471kcal 4BE 8gEW AGC		
	3	<b>Knoblauchsuppe</b> 220kcal 1,1BE 4gEW AGL	<b>Truthahnrolle mit Paprikafülle*, Naturreis und Gemüse</b> 539kcal -BE 44gEW OL		<b>Ameisenkuchen*</b> 186kcal 2BE AGCF		
Montag	1	<b>Erbsencremesuppe</b> 148kcal 1BE 7gEW AGL	<b>Spaghetti Carbonara mit Rotem Rübensalat</b> 627kcal 4,2BE 20gEW ACGOL		<b>Apfel in Vanillesauce</b> 204kcal 3BE 4gEW G		
	2	<b>Erbsencremesuppe</b> 148kcal 1BE 7gEW AGL	<b>Gemüselaibchen mit Rotem Rübensalat</b> 379kcal 3BE 11gEW O		<b>Apfel in Vanillesauce</b> 204kcal 3BE 4gEW G		
	3	<b>Erbsencremesuppe</b> 148kcal 1BE 7gEW AGL	<b>Rindsbraten mit Vollkornnudeln und Rotem Rübensalat</b> 697kcal 5BE 60gEW AMLGC		<b>Apfel in Vanillesauce</b> 204kcal 3BE 4gEW G		
Dienstag	1	<b>Bröselknödeluppe</b> 129kcal 1BE 5gEW AGCL	<b>Kümmelbraten mit Semmelknödel, Zucchini-rahm-gemüse und Krautsalat</b> 701kcal 3,5BE 37gEW AGCO		<b>Ananasjoghurt</b> 109kcal 1 BE 3gEW G		
	2	<b>Bröselknödeluppe</b> 129kcal 1BE 5gEW AGCL	<b>Hirseauflauf in Brokkoli-Mandelschaum mit Krautsalat</b> 653kcal 4BE 21gEW CGOLH		<b>Ananasjoghurt</b> 109kcal 1 BE 3gEW G		
	3	<b>Bröselknödeluppe</b> 129kcal 1BE 5gEW AGCL	<b>Glasnudeln mit Gemüse und Krautsalat</b> 241kcal 3BE 2gEW LO		<b>Ananasjoghurt</b> 109kcal 1 BE 3gEW G		
Mittwoch	1	<b>Fleischstrudelsuppe</b> 141kcal 1BE 6gEW AGLC	<b>Pusztaschnitzel mit Hörnchen und Chinakohlsalat</b> 576kcal 4BE 40gEW AL		<b>Haselnusspudding</b> 150kcal 1,5BE 7gEW GH		
	2	<b>Nudelsuppe</b> 138kcal 1BE 8gEW AGLC	<b>Nussnudeln</b> 787kcal 9BE 11gEW ACGH		<b>Bananensalat</b> 165kcal 3BE 1,5gEW -		
	3	<b>Fleischstrudelsuppe</b> 141kcal 1BE 6gEW AGLC	<b>Topfenteigtascherln mit Geflügelfülle, Salat und Joghurtsauce</b> 423kcal 3BE 22gEW AGOC		<b>Bananensalat</b> 165kcal 3BE 1,5gEW -		
Donnerstag	1	<b>Selleriesuppe</b> 51kcal -BE 2gEW AGL	<b>Gebackenes Schnitzel mit Kartoffeln und Fisolensalat</b> 777kcal 4BE 36gEW ACO		<b>Biskuitroulade</b> 204kcal 3BE AC		
	2	<b>Selleriesuppe</b> 51kcal -BE 2gEW AGL	<b>Gefüllte Melanzani mit Kartoffeln und Fisolensalat</b> 263kcal 2,8BE 7gEW G		<b>Biskuitroulade</b> 204kcal 3BE AC		
	3	<b>Selleriesuppe</b> 51kcal -BE 2gEW AGL	<b>Karfiol- Curry mit Tomaten, Kartoffeln und Fisolensalat</b> 371kcal 3BE 3gEW O		<b>Biskuitroulade</b> 204kcal 3BE AC		
Freitag	1	<b>Krautsuppe</b> 70kcal 0,4BE 3gEW L	<b>Saiblingsfilet mit Gemüsejulienne, Kartoffeln und Bohnensalat</b> 364kcal 2,5BE 35gEW AOCD		<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -		
	2	<b>Krautsuppe</b> 70kcal 0,4BE 3gEW L	<b>Marmeladepalatschinken</b> 576kcal 6BE 13gEW AGC		<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -		
	3	<b>Krautsuppe</b> 70kcal 0,4BE 3gEW L	<b>Paprikareis mit Weißem Bohnensalat</b> 388kcal 3,5BE 20gEW GOL		<b>Obstsalat</b> 116kcal 2BE 1gEW -		
Samstag	1	<b>Gelbe Karottensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW AL	<b>Hünerschnitzel mit Ananasscheibe, Naturreis und Dillbohnen</b> 583kcal 6BE 29gEW G		<b>Russische Creme*</b> 330kcal 2BE 5gEW GC		
	2	<b>Gelbe Karottensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW AL	<b>Spinat, Röstkartoffeln und Käferbohnenalat</b> 425kcal 2BE 8gEW AOG		<b>Birnenkompott</b> 118kcal 2 BE 0,4gEW -		
	3	<b>Gelbe Karottensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW AL	<b>Italienische Fenchelpfanne mit Paprika, Tomaten und Kartoffeln</b> 344kcal 3BE 4gEW -		<b>Birnenkompott</b> 118kcal 2 BE 0,4gEW -		

kcal=Kilokalorien BE=Broteinheiten gEW= GrammEiweiß  
\*=alkoholhaltige Speisen Tel.:03613 2312 340 Fax.:343

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

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