

















# Mittagessen 25.- 31.Jänner 2026

Benediktinerstift Admont - Stiftsküche



Sonntag	1	<b>Frittatensuppe</b> 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	<b>Selleriescheiben mit Linsengemüse und Endiviensalat</b> 679kcal 2BE 6gEW AGCOL		<b>Abt Gerhard-Torte</b> 306kcal 2BE 5gEW AHC
	2	<b>Frittatensuppe</b> 154kcal 0,5BE 9gEW AGCL	<b>Schnitzel gebacken, Reis und Endivien-salat mit Erdäpfel</b> 695kcal 3BE 33gEW ACO		<b>Abt Gerhard-Torte</b> 306kcal 2BE 5gEW AHC
Montag	1	<b>Fisolensuppe</b> 86kcal -BE 4gEW L	<b>Kräuterseitlingsauce mit Serviettenknödel und Rettichsalat</b> 543kcal 6BE 15gEW AGCLO		<b>Topfennockerl mit Mus</b> 181kcal 1,4BE 4gEW G
	2	<b>Fisolensuppe</b> 86kcal -BE 4gEW L	<b>Fleischkrapfen mit Sauerkraut</b> 570kcal 4BE 23gEW AGOC		<b>Topfennockerl mit Mus</b> 181kcal 1,4BE 4gEW G
Dienstag	1	<b>Pastinakensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW L	<b>Vollkornnudeln in Gorgonzolasauce mit Chinakohlsalat</b> 611kcal 5BE 21gEW ACGLO		<b>Haselnusspudding</b> 150kcal 1,5BE 7gEW G
	2	<b>Pastinakensuppe</b> 109kcal -BE 4gEW L	<b>Reisfleisch mit Chinakohlsalat</b> 332kcal 3BE 17gEW OL		<b>Haselnusspudding</b> 150kcal 1,5BE 7gEW G
Mittwoch	1	<b>Fenchel-Karottensuppe</b> 129kcal 0,4BE 2gEW L	<b>Topfenknödel in Vanillesauce</b> 502kcal 3BE 14gEW AGC		<b>Marillenkompott</b> 126kcal 2BE 1gEW-
	2	<b>Fenchel-Karottensuppe</b> 129kcal 0,4BE 2gEW L	<b>Spaghetti in Tomatensauce mit Krautsalat</b> 497kcal 5BE 23gEW AOL		<b>Marillenkompott</b> 126kcal 2BE 1gEW-
Donnerstag	1	<b>Vegane Nudelsuppe</b> 120kcal 1BE 9gEW ACL	<b>Kartoffelgulasch und Roter Rübensalat</b> 333kcal 2BE 11gEW LO		<b>Muffin vegan</b> 203kcal 2BE 25gEW AFH
	2	<b>Buchstabensuppe</b> 115kcal 1BE 7gEW ACL	<b>Hühnerbrustfilet mit Reis, Gemüse und Rotem Rübensalat</b> 488kcal 4BE 35gEW LO		<b>Steirisches Tiramisu</b> 326kcal 2BE 5gEW AGH
Freitag	1	<b>Polentanockerlsuppe</b> 204kcal 1BE 6gEW AGCL	<b>Brokkoli-Flan in Dillsauce und Chinakohlsala</b> 417kcal 2BE 20gEW GOLC		<b>Clementine</b> 54kcal 1BE 0,8gEW -
	2	<b>Polentanockerlsuppe</b> 204kcal 1BE 6gEW AGCL	<b>Fischstäbchen mit Kartoffeln, Gemüse und Chinakohlsalat</b> 572kcal 3BE 21gEW ACDO		<b>Clementine</b> 54kcal 1BE 0,8gEW -
Samstag	1	<b>Zwiebelsuppe *</b> 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	<b>Champignonomelette mit Karottensalat</b> 319kcal 0,4E 22gEW C		<b>Zitronen-Joghurtcreme</b> 200kcal 2BE 3gEW G
	2	<b>Zwiebelsuppe *</b> 180kcal 0,6BE 9g EW AGOL	<b>Selchschof mit Grießknödel und Sauerkraut</b> 747kcal 2,7BE 37gEW AGCMOF		<b>Zitronen-Joghurtcreme</b> 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

Gesegnete 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	Halbbar-Schlagobers
Konventionelle Eier	Stmk	Käse
Fisch:		Österreich
Forelle, Saibling, Wels	Österreich	
Fischstäbchen	Alaska Seelachs, gefangen im Nordwestpazifik	