



Mittagessen 29. Dezember 2024 - 4. Jänner 2025



Benediktinerstift Admont - Stiflsküche

Tag	Nummer	Speise	Werte	Icon	Speise	Werte		
Sonntag	1	Karfiolcremesuppe	130kcal 0,5BE 4gEW AL		Forellenfilet mit Thomasbrot	370kcal 3BE 36gEW AG		
	2	Karfiolcremesuppe	130kcal 0,5BE 4gEW AL		Polentanocken auf Tomatenragout mit Gemüse	472kcal 3BE 22gEW AC		
	3	Karfiolcremesuppe	130kcal 0,5BE 4gEW AL		Kalbsbraten mit Reis und Kaisergemüse	550kcal 3BE 41gEW O		
Montag	1	Nockerlgemüsesuppe	127kcal 1,5BE 5gEW AGCL		Spaghetti Carbonara mit Maissalat	627kcal 4,2BE 20gEW ACGOL		
	2	Nockerlgemüsesuppe	127kcal 1,5BE 5gEW AGCL		Überbackene Käse-Gnocchi mit Maissalat	662kcal 4BE 31gEW AGOL		
	3	Nockerlgemüsesuppe	127kcal 1,5BE 5gEW AGCL		Sauerbraten* mit Reis und Rotkraut	609kcal 4BE 37gEW GOL		
Dienstag	1	Bohnensuppe	92kcal 0,3BE 2gEW L		Gebackene Hühnernuggets mit Püree, Gemüse und Rettichsalat	680kcal 4,8BE 49gEW AGOL		
	2	Bohnensuppe	92kcal 0,3BE 2gEW L		Topfenschmarren mit Obstgarnitur	510kcal 5BE 26gEW AGC		
	3	Bohnensuppe	92kcal 0,3BE 2gEW L		Gemüsepaella mit Rettichsalat	371kcal 3BE 8gEW OL		
Mittwoch	1	Kaspressknödelsuppe	190kcal 1BE 8gEW AGCL		Gefüllte Filetscheiben mit Wedges und Dillbohnen	643kcal 1,8BE 6gEW AG		
	2	Kaspressknödelsuppe	190kcal 1BE 8gEW AGCL		Ofenkartoffeln mit Spinat, Tomaten, Oliven und Krautsalat	238kcal 3BE 5gEW O		
	3	Kaspressknödelsuppe	190kcal 1BE 8gEW AGCL		Hühnerschnitzel im Natursaft und Reis, Gemüse und Salatmix	488kcal 4BE 35gEW O		
Donnerstag	1	Linsen-Karottensuppe	160kcal 0,5BE 2gEW AL		Bauernschmaus mit Knödel und Sauerkraut	557kcal 2,6BE 40gEW AGCL		
	2	Linsen-Karottensuppe	160kcal 0,5BE 2gEW AL		Tortelloni in Tomatensauce und Salatmix	796kcal 6BE 26gEW ACOLG		
	3	Linsen-Karottensuppe	160kcal 0,5BE 2gEW AL		Dinkellaibchen mit Paprika in Dillsauce und Krautsalat	437kcal/2,7BE ALO		
Freitag	1	Buchstabensuppe	115kcal 1BE 7gEW LAC		Fischstäbchen mit Kartoffeln und Chinakohlsalat	572kcal 3BE 21gEW ADOC		
	2	Buchstabensuppe	115kcal 1BE 7gEW LAC		Mandelschmarren	610kcal 3,8BE 18gEW AGCH		
	3	Buchstabensuppe	115kcal 1BE 7gEW LAC		Gemüseauflauf mit Chinakohlsalat	468kcal 3BE 5gEW GOC		
Samstag	1	Haferflockensuppe	178kcal 1BE 5gEW AL		Gefüllte Paprika mit Kartoffeln und Endiviensalat	504kcal 4BE 36gEW MCOL		
	2	Haferflockensuppe	178kcal 1BE 5gEW AL		Gefüllte Melanzani mit Kartoffeln und Endiviensalat	449kcal 2BE 12gEW O		
	3	Haferflockensuppe	178kcal 1BE 5gEW AL		Gekochtes Scherzel mit Röstkartoffeln, Kürbissauce und Endiviensalat	545kcal/2BE 32gEW OG		
							Malakofftorte*	447kcal 3,7BE 7gEW AGCH
							Clementine	54kcal 1BE 0,8gEW-
							Karamellsauce	155kcal 2BE 4gEW G
							Birnenkompott	103kcal 2BE 0,5gEW -
							Birnenkompott	103kcal 2BE 0,5gEW -
							Birnenkompott	103kcal 2BE 0,5gEW -
							Apfelmus	92kcal 2BE 0,4gEW-
							Marillenröster	110kcal 2BE 8gEW -
							Apfelmus	92kcal 2BE 0,4gEW-
							Maronitorte	330kcal 3BE 8gEW AGC
							Veganer Muffin	203kcal 2BE 25gEW AFH
							Maronitorte	330kcal 3BE 8gEW AGC
							Steirisches Tiramisu	326kcal 2BE 5gEW AGCH
							Apfelcreme	165kcal 1,5BE 3gEW -
							Apfelcreme	165kcal 1,5BE 3gEW -
							Bananenmilch	256kcal/2,8BE 9gEW G
							Zimt-Vanillesauce	155kcal 2BE 4gEW G
							Bananenmilch	256kcal/2,8BE 9gEW G
							Weincreme*	179kcal 1,5BE 3gEW GOC
							Zwetschenkompott	114kcal 2,2BE 0,4gEW-
							Naturjoghurt / Mousse	153kcal 1BE 7gEW G

kcal=Kilokalorien BE=Proteinheiten gEW=Gramm Eiweiß
*=alkoholhaltige Speisen

ALLERGENE:		
A=Glutenhaltiges Getr.	H=Schalenfrüchte	O=Sulfite
C=Eier von Geflügel	F=Sojabohnen	B=Krebstiere
G=Milch/Laktose	M=Senf	E=Erdnuss
D=Fisch	L=Sellerie	P=Lupinen
	N=Sesam	R=Weichtiere

Besegnete Mahlzeit

Herkunftsbezeichnung:		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:			
Bio-Eier	Döllach/Stmk	Schlagobers	Stmk
Konventionelle Eier	Stmk	Halbbar-Schlagobers	OÖ
Fisch:			
Forelle, Saibling, Wels	Österreich		
Fischstäbchen	Alaska Seelachs, gefangen im Nordwestpazifik		