Quelle: http://manuscripta.at/?ID=26945
Copyright: Admont, Benediktinerstift

mal oder zwier des morgens vnd des
Abents ob man des Abents sol essen
So werd das drittail des gerwegenn
prots von dem chellner behalten vnd
wider geben an den Abent Ob aber die
arbait gross ist So sey an des Abts chur
ob es frey zemerin Also das die frosshait
vor allenn durch vermuten werd das
dem munich nymmer vnderleich
ain Vnnütz deyte speis wann nicht
ist als wider eienem yeylichn kristen
ain die frosshait als vnser herr spricht
Secht das ew ewre hertze icht beswärt
werdn mit frosshait oder mit trun-
kenhait, den chinden des nymmerin
Alters werd nicht behaltn die selb mes
sunder ain mynnerew den den eltern
So das die die mässigkait an allen
dingen behaltn werd, das esser des
vierfuessigen fleysch werd vermutn
von in allen an die gantzlich krankh
sind vnd siech, Von der mass
des trunkches Ca. xl.

Mensquisque

Ain yeylicher hat ain aigen gab
von got ainer sol, der ander sunst
vnd darumb mit etlichem gewäg wirt
von vns gesetzt die mass der lebspräk
doch sehen wir an die krankhait der
siechen vnd gelauben das ein mass
weins geniegen sol eine yeylichem,