

Lunchbuffet KW 01

klassisch oder vegetarisch

Mo. bis Fr. von 12:00 bis 14:00 Uhr

8,00 € inkl. Salat



externe Gäste	städtische Angestellte	
3,00 €	3,00 €	Beilagensalat
6,50 €	5,00 €	Großer Salatteller
8,00 €	5,80 €	Tagesmenü und Salat
6,50 €	5,00 €	Tagesmenü Tellergericht
2,00 €	2,00 €	Extra Sättigungsbeilage oder Gemüse

www.karlchen-mainz-bingen.de

www.gpe-mainz.de

Änderungen vorbehalten!

Mittagsbuffet vom 04. bis 08. Januar

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 04.01.	Dienstag, 05.01.	Mittwoch, 06.01.	Donnerstag, 07.01.	Freitag, 08.01.
Menü 1	Blattsalat mit Dressing ^J Bolognese Rind ^I mit Reibekäse ^G und Penne Tricolore ^{A,Aa} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Weißkrautsalat ^J Geflügelbratwurst ^{1,16,G,J} und Dunkle Soße ^{A,Aa,Ac} dazu Kartoffelpüree ^{Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Quinoa Kichererbsen Salat ^J Gemüsemautasche in Gemüse Brühe ^{A,Aa,C,I} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Paniertes Seelachsfilet ^{A,D} mit Mango-Soße ^{A,Aa,Gl,G} dazu Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomatensalat ^J Geschmorte Hähnchenkeule dazu Dunkle Soße ^{A,Aa,Ac} und Gemüsevollkornreis ^I Tagesdessert ^{12,Gl,G}
Menü 2	Blattsalat mit Dressing ^J Bunte Vollkorn-Reispfanne mit Gemüsestreifen ^I dazu Currysauce ^{A,Aa,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Weißkrautsalat ^J Kohlroulade Vegetarisch ^{A,Aa,Ae,C,F} mit Tomatensoße ^{A,Aa} und Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Quinoa Kichererbsen Salat ^J Kartoffel-Gemüse-Auflauf ^{Gl,C,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Gemüsecurry in Kokosmilch mit Linsen dazu Duftreis Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomatensalat ^J Gemüseschnitzel ^{A,Aa,Ae,Ad} mit Kräutersoße ^{A,Aa,Gl,G} und Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}

Probieren Sie auch unsere kleinen Frühstücks-Snacks – werktags von 7:30 bis 10:30 Uhr.

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Ad) Hafer und Hafererzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse

Karlchen | Die Kantine in Ingelheim

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Georg-Rückert-Straße 11

55218 Ingelheim

Telefon: 06132 7871162

kantine.karlchen@gpe-mainz.de

Karlchen | Die Kantine in Ingelheim ist eine Werkstattabteilung der gpe Mainz