

Lunchbuffet KW 02

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 11. bis 15. Januar

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 11.01.	Dienstag, 12.01.	Mittwoch, 13.01.	Donnerstag, 14.01.	Freitag, 15.01.
Menü 1	Mix-Salat mit Karottenstreifen ^J Seelachsfilet Bordelaise ^{A,D} mit Tomatensoße ^{A,Aa} dazu Vollkornreis Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Gurkensalat mit Radieschen ^J Penne ^{A,Aa} mit Frischkäse-Spinatsoße ^{A,Aa,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln ^{2,J} Rinder-Blanquette mit Wurzelgemüse ^{A,Aa,Gl,G,I} dazu Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomaten-Gurkensalat ^J Hähnchenschnitzel paniert ^{A,Aa} mit Apfelrotkohl ² dazu Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Weißkrautsalat ^J Lasagne mit Rindfleisch ^{A,Aa,Gl,C,G,I} Tagesdessert ^{12,Gl,G}
Menü 2	Mix-Salat mit Karottenstreifen ^J Bulgur mit Erbsen ^{A,Aa} dazu Käsesoße ^{A,Aa,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Gurkensalat mit Radieschen ^J Brokkoli-Nußecke ^{A,Aa,Ad,H,Ha,Hb} dazu Bechamelsoße ^{A,Aa,Gl,G} Quinoa mit Wurzelgemüse ^I Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln ^{2,J} Vollkornreis-Gemüsepfanne ^F mit Kräuter-Joghurt-Dip ^{Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomaten-Gurkensalat ^J Milchreis ^{Gl,G} Lauchcremesuppe ^{A,Aa,Gl,G} mit Zimt und Zucker dazu Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Weißkrautsalat ^J Gemüse Eintopf mit Grünkernklößchen ^{A,Aa,Ae,Gl,C,G,I} dazu Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Tagesdessert ^{12,Gl,G}

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

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

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Ad) Hafer und Hafererzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Ha) Mandeln und Mandelerzeugnisse; (Hb) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (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