

Lunchbuffet KW 03

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 18. bis 22. Januar

klassisch oder vegetarisch

| | Montag, 18.01. | Dienstag, 19.01. | Mittwoch, 20.01. | Donnerstag, 21.01. | Freitag, 22.01. |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menü 1 | Blattsalat mit Dressing ^J Spaghetti ^{A, Aa} mit Tomaten-Soße ^{A, Aa} und Reibekäse ^G Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Tomatensalat ^J Ungarisches Rindergulasch mit bunten Paprika ^{A, Aa} dazu Salzkartoffeln Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Linsensalat mit Karotten und Sellerie ^{I, J} Paniertes Seelachsfilet ^{A, D} dazu Remoulade ^{1, 2, 4, A, Aa, G, C, G, I, J} und Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Gurkensalat ^J Köttbullar ^{A, Aa, Gl, C, G, J} mit Tomaten-Basilikumsauce ^{A, Aa} dazu Reis Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Weißkrautsalat ^J Rinderfrikadelle ^{A, Aa, C} mit Gemüse-Nudelpfanne und Mozzarella ^{A, Aa} Tagesdessert ^{12, Gl, G} |
| Menü 2 | Blattsalat mit Dressing ^J Buchweizenauflauf ^G Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Tomatensalat ^J Weißer-Bohnen-Eintopf ^I mit Vollkornbrot ^{A, Aa, Ab, Ac} Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Linsensalat mit Karotten und Sellerie ^{I, J} Reispfanne mit Paprika, Mais und Champignons ^{Gl, G} dazu Paprikasoße ^{A, Aa, Ac} Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Gurkensalat ^J Kartoffel-Wirsing-Gratin ^{Gl, C, G} Tagesdessert ^{12, Gl, G} | Weißkrautsalat ^J Semmelknödeln ^{A, Aa, C} mit Champignon à la creme ^{1, 2, A, Aa, Gl, G} 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 (16) mit Phosphat

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier 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