

Lunchbuffet KW 04

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 25. bis 29. Januar

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 25.01.	Dienstag, 26.01.	Mittwoch, 27.01.	Donnerstag, 28.01.	Freitag, 29.01.
Menü 1	Mix-Salat mit Kohlrabi ^J Hähnchenbrust pan. ^{A,Aa} mit Steckrüben in Schmandsoße ^{A,Aa,Gl,G} dazu Petersilienkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Gurkensalat ^J Vegetarische Tortellini mit Gemüsefüllung ^{A,Aa,I} dazu Käse-Kräutersoße ^{A,Aa,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Rinderfrikadelle ^{A,Aa,C} mit Bayrisch-Kraut ^{A,Aa,Ac} und Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomatensalat ^J Erbsensuppe mit Wurzelgemüse ^{I,J} dazu Rindswurstchen ^{2,16,I,J} und Vollkornbrot ^{A, Aa,Ab,Ac} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Karottensalat ^J Kartoffel-Wirsing-Gratin ^{Gl,C,G} mit Bolonese vom Rind ^I Tagesdessert ^{12,Gl,G}
Menü 2	Mix-Salat mit Kohlrabi ^J Gemüsecurry in Kokosmilch mit Linsen dazu Spätzle ^{Aa,A,C} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Gurkensalat ^J Cous-Cous mit Gemüse und Balkankäse ^{Aa,Aa,Gl,G,J} dazu Joghurdip mit frischer Minze ^{G,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Quarkgrießauflauf ^{A,Aa,Gl,G} mit Himbeersoße ^{12,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Tomatensalat ^J Gemüseschnitte ^{Gl,G} mit Rahmkartoffeln ^{A,Aa,Gl,G} Tagesdessert ^{12,Gl,G}	Karottensalat ^J Bunte Vollkorn-Reispfanne mit Gemüstreifen ^I dazu Sauerrahm-Dip ^{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