

Lunchbuffet KW 42

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 12. bis 16. Oktober

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 12.10.	Dienstag, 13.10.	Mittwoch, 14.10.	Donnerstag, 15.10.	Freitag, 16.10.
Menü 1	Blattsalat mit Dressing ^J Geschmorte Hähnchenkeule Braune Soße ^{A,Aa;Ac} Rosenkohl Rosmarinkartoffeln Apfel ¹⁴	Weißkrautsalat ^J Spaghetti ^{A,Aa} Tomaten-Soße ^{A,Aa} Reibekäse ^G Aprikosen-Joghurt ^{GI,G}	Kichererbsen-Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Vollkornreis-Gemüsepfanne mit Hähnchenfleisch Schokoladenpudding ^{GI,G}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Balkankäse ^{GI,G} mit Tomatenragout und Dampfkartoffeln Birnenkompott ²	Tomatensalat ^J Rindswurstchen ^{2,16,I,J} mit Currywurstsoße ^{2,I} dazu Kartoffelwedges Banane
Menü 2	Blattsalat mit Dressing ^J Gemüsecurry in Kokosmilch mit Kichererbsen dazu Bulgur ^{A,Aa} Apfel ¹⁴	Weißkrautsalat ^J Möhrenkartoffeltopf mit Kräutern dazu Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Aprikosen-Joghurt ^{GI,G}	Kichererbsen-Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Reispfanne mit Paprika, Mais und Champignon ^{GI,G} Knoblauchsauce warm ^{A,Aa,GI,G} Schokoladenpudding ^{GI,G}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Quarkgrießauflauf ^{A,Aa,GI,G} mit Himbeersoße ^{12,GI,G} Birnenkompott ²	Tomatensalat ^J Chinagemüse mit Reis in Kokossoße Banane

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

Zusatzstoffe: (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff; (14) gewachst; (16) mit Phosphat

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