

Lunchbuffet KW 43

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 19. bis 25. Oktober

klassisch oder vegetarisch

| | Montag, 19.10. | Dienstag, 20.10. | Mittwoch, 21.10. | Donnerstag, 22.10. | Freitag, 23.10. |
|--------|--|---|--|--|--|
| Menü 1 | Mix-Salat mit Karottenstreifen ^J paniertes Seelachsfilet ^{A,Aa,D} mit Remoulade ^{1,2,4,A,Aa,Gi,C,G,I,J} dazu Salzkartoffeln Birne ¹⁴ | Gurkensalat mit Radieschen ^J Rinderfrikadelle ^{A,Aa,C} mit Bratensauce und Kartoffel- Karottenpüree ^{Gi,G} Himbeer-Quark ^{Gi,G} | Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln ^{2,J} Penne ^{A,Aa} mit Tomatensoße ^{A,Aa} dazu Reibekäse ^G Banane | Tomaten-Gurkensalat ^J Chili con Carne ^{A,Aa} dazu Vollkornreis Apfelmus ² | Weißkrautsalat ^J Hähnchenbrust paniert ^{A,Aa} mit Soße Zigeuner Art ^{4,I} dazu Kartoffelwedges Heidelbeer-Joghurt ^{Gi,G} |
| Menü 2 | Mix-Salat mit Karottenstreifen ^J Pichelsteiner Eintopf mit Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Birne ¹⁴ | Gurkensalat mit Radieschen ^J Blumenkohl-Kartoffelgratin ^{Gi,C,G} mit Zwiebelsauce ^{A,Aa,Ac} Himbeer-Quark ^{Gi,G} | Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln ^{2,J} Polenta-Käse-Schnitte BIO 2 Stück 150g ^{Gi,C,G} dazu Ratatouille-Gemüse Banane | Tomaten-Gurkensalat ^J Gnocchi-Blumenkohl-Brokkoli- Auflauf ^{A,Aa,Gi,C,G} mit Käsesoße ^{A,Aa,Gi,G} Apfelmus ² | Weißkrautsalat ^J Spiralnudel ^{A,Aa} dazu Käsesoße mit Erbsen ^{A,Aa,Gi,G} Heidelbeer-Joghurt ^{Gi,G} |

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

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (14) gewachst

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (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