

Lunchbuffet KW 45

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 02. bis 06. November 2020

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 02.11.	Dienstag, 03.11.	Mittwoch, 04.11.	Donnerstag, 05.11.	Freitag, 06.11.
Menü 1	Mix Salat mit Radieschen ^J Piccata vom Hähnchen (Schnitzel) ^{A,Aa,Gi,G} dazu Tomaten-Soße ^{A,Aa} und Gemüsevollkornreis ^I Birne ¹⁴	Gurkensalat ^J Geflügelbällchen ^{A,Aa,C} mit Gorgonzolasoße ^{A,Aa,Gi,G} dazu Penne Tricolore ^{A,Aa} Aprikosen-Quark ^{Gi,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Paniertes Seelachsfilet ^{A,D} mit Kräutersoße ^{A,Aa,Gi,G} dazu Salzkartoffeln Banane	Tomatensalat ^J Gemüselasagne mit Käse überbacken ^{A,Aa,Gi,C,G,I} Erdbeer-Rhabarber-Kompott	Karottensalat ^J Rindergeschnetzeltes mit Champignons ^{A,Aa} dazu Risoleekartoffeln Banane
Menü 2	Mix Salat mit Radieschen ^J Kartoffelgulasch Rustica Birne ¹⁴	Gurkensalat ^J Eier gekocht 2 Stück ^C mit Senfsoße ^{A,Aa,Gi,G,J} dazu Dampfkartoffeln Aprikosen-Quark ^{Gi,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Gnocchi mit Gemüse ^{A,Aa,C} dazu ein Chilibip ^{2,A,Aa,Gi,C,G,I} Banane	Tomatensalat ^J Weißer-Bohnen-Eintopf ^I mit Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Erdbeer-Rhabarber-Kompott	Karottensalat ^J Rucola-Süßkartoffelschnitte ^{A,Aa,Ac} mit Rahmblumenkohl ^{A,Aa,Gi,G} Banane

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

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

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Gi) 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 ist eine Werkstattabteilung der gpe Mainz

Karlchen | Die Kantine in Ingelheim
 Kreisverwaltung Mainz-Bingen
 Georg-Rückert-Straße 11
 55218 Ingelheim
 Telefon: 06132 7871162
kantine.karlchen@gpe-mainz.de