

Lunchbuffet KW 46

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 09. bis 13. November 2020

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 09.11.	Dienstag, 10.11.	Mittwoch, 11.11.	Donnerstag, 12.11.	Freitag, 13.11.
Menü 1	Blattsalat ^J Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse ^I mit Geflügelwiener ^{1,2,16} und Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Apfel ¹⁴	Tomatensalat ^J Hühnerfrikassee mit Erbsen-Karotten-Spargel ^{A,Aa,Gi,G} dazu Reis Aprikosen-Joghurt ^{Gi,G}	Linsensalat mit Karotten und Sellerie ^{I,J} Kohlroulade Vegetarisch ^{A,Aa,Ae,C,F} mit Zwiebelsauce ^{A,Aa,Ac} dazu Petersilienkartoffeln Schokoladenpudding ^{Gi,G}	Gurkensalat ^J Paniertes Rotbarschfilet ^{A,Aa,D} dazu Dillsoße ^{A,Aa,Gi,G} und Dampfkartoffeln Himbeer Quark ^{Gi,G}	Weißkrautsalat ^J Rinderfrikadelle ^{A,Aa,C} mit Zwiebelsauce ^{A,Aa,Ac} dazu Petersilienkartoffeln Banane
Menü 2	Blattsalat ^J Gemüse-Strudel mit Käsesoße ^{A,Aa,Gi,G} Apfel ¹⁴	Tomatensalat ^J Brokkoli-Kartoffelgratin ^{Gi,C,G} mit Tomatensoße ^{A,Aa} Aprikosen-Joghurt ^{Gi,G}	Linsensalat mit Karotten und Sellerie ^{I,J} Gartengemüse in Kräuterrahm ^{A,Aa,Gi,G} dazu Semmelknödel ^{A,Aa,C} Schokoladenpudding ^{Gi,G}	Gurkensalat ^J Gemüse-Reisauflauf mit Tofuwürfel ^{Gi,F,G} mit Currysoße ^{A,Aa,Gi,G} Himbeer Quark ^{Gi,G}	Weißkrautsalat ^J Kartoffelpuffer 5 Stück ^{A,Aa,C} mit Apfelmus ² Banane

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

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (14) gewachst; (16) mit Phosphat

Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja 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