

Lunchbuffet KW 48

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 23. bis 27. November 2020

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 23.11.	Dienstag, 24.11.	Mittwoch, 25.11.	Donnerstag, 26.11.	Freitag, 27.11.
Menü 1	Blattsalat mit Dressing ^J Ravioli mit Rindfleischfüllung ^{A,Aa} mit Tomatengemüesoße ^{A,Aa,I} dazu Reibekäse ^G Apfel ¹⁴	Weißkrautsalat ^J Penne mit Brokkoli-Lachs-Soße ^{A,Aa,GI,D,G} Himbeer-Joghurt ^{GI,G}	Kichererbsensalat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Hähnchenbrust paniert ^{A,Aa} mit Erbsen-Karottengemüse in Rahm ^{A,Aa,GI,G} mit Dampfkartoffeln Pudding Vanillegeschmack ^{G,GI}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Eier gekocht 2 Stück ^C mit Senfsoße ^{A,Aa,GI,G,J} dazu Dampfkartoffeln Rote Grütze	Tomatensalat ^J Hähnchengeschnitztes mit Champignons ^{A,Aa,Ac} dazu Duftreis Banane
Menü 2	Blattsalat mit Dressing ^J Gemüsecurry „Thai Art“ in Kokossoße mit Soja ^F dazu Duftreis Apfel ¹⁴	Weißkrautsalat ^J Kartoffel-Grünkohl-Gratin ^{GI,C,G} mit Zwiebelsauce ^{A,Aa,Ac} Himbeer-Joghurt ^{GI,G}	Kichererbsensalat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Kartoffel-Steckrüben-Eintopf ^I Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Pudding Vanillegeschmack ^{G,GI}	Karotten-Apfel-Sellerie-Salat ^{2,I,J} Vegetarisch gefüllte Paprika ^{A,Aa,I,J} mit Tomaten-Soße ^{A,Aa} dazu Reis Rote Grütze	Tomatensalat ^J Dinkel-Gemüse-Pfanne mit Balkankäse ^{A,Ae} 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; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (GI) Lactose; (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