

# Lunchbuffet KW 49

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](http://www.karlchen-mainz-bingen.de)

[www.gpe-mainz.de](http://www.gpe-mainz.de)

Änderungen vorbehalten!

## Mittagsbuffet vom 30.11. bis 04.12. 2020

klassisch oder vegetarisch

	Montag, 30.11.	Dienstag, 01.12.	Mittwoch, 02.12.	Donnerstag, 03.12.	Freitag, 04.12.
Menü 1	Chinakohlsalat <sup>J</sup> Lasagne mit Rindfleisch  Tagesdessert	Gurkensalat mit Radieschen <sup>J</sup> Paniertes Seelachsfilet <sup>A,D</sup> mit Käse-Lauchsoße <sup>A,Aa,Gl,G</sup> dazu Dampfkartoffeln  Tagesdessert	Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln <sup>2,J</sup>  Rinderfrikadelle <sup>A,Aa,C</sup> mit Bayrisch-Kraut dazu Petersilienkartoffeln  Tagesdessert	Tomatensalat <sup>J</sup>  Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Balkankäse 5 Stück Rindfleischbällchen <sup>A,Aa,Gl,C,G,J</sup>  Tagesdessert	Weißkrautsalat <sup>J</sup>  Rindergeschnetzeltes „Stroganoff Art“ <sup>4,13,A,Aa,J,L</sup> dazu Spiralnudeln <sup>A,Aa</sup>  Tagesdessert
Menü 2	Chinakohlsalat <sup>J</sup> Tofusteak <sup>A,Aa,F</sup> mit Joghurdip <sup>Gl,G</sup> und Kartoffelwedges  Tagesdessert	Gurkensalat mit Radieschen <sup>J</sup> Gemüsecurry in Kokosmilch mit Linsen dazu Duftreis  Tagesdessert	Salat aus roten Linsen, Möhren und Äpfeln <sup>2,J</sup>  Käsespätzle <sup>A,Aa,Gl,C,G</sup> dazu Zwiebelsauce <sup>A,Aa,Ac</sup>  Tagesdessert	Tomatensalat <sup>J</sup>  Gemüseschnitzel <sup>A,Aa,Ae,Ad</sup> mit Sauerrahm-Dip <sup>Gl,G</sup> dazu Kürbis Risotto <sup>1,Gl,C,G</sup>  Tagesdessert	Weißkrautsalat <sup>J</sup>  Linsenbolognese mit Gemüse <sup>I</sup> dazu Spätzle  Tagesdessert

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

**Zusatzstoffe:** (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Süßungsmittel; (13) geschwefelt; (14) gewachst

**Allergene:** (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ae) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Ad) Hafer und Hafererzeugnisse; (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; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben

**Karlchen | Die Kantine in Ingelheim**

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Georg-Rückert-Straße 11

55218 Ingelheim

Telefon: 06132 7871162

[kantine.karlchen@gpe-mainz.de](mailto:kantine.karlchen@gpe-mainz.de)

Karlchen | Die Kantine in Ingelheim ist eine Werkstattabteilung der gpe Mainz