

# Lunchbuffet 38. KW

**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 14. bis 18. September – klassisch oder vegetarisch

|        | Montag, 14.9.   | Dienstag, 15.9.   | Mittwoch, 16.9.   | Donnerstag, 17.9.  | Freitag, 18.9.   |
|--------|---|---|---|--|--|
| Menü 1 | Blattsalat mit Dressing <sup>J</sup><br>Chili con Carne <sup>A,Aa</sup><br>Vollkornreis<br>Apfel <sup>14</sup>                        | Tomatensalat <sup>J</sup><br>Paniertes Seelachsfilet <sup>A,D</sup><br>Remoulade <sup>1,2,4,A,Aa,Gl,C,G,I,J</sup><br>Petersilienkartoffeln<br>Himbeer-Joghurt <sup>Gl,G</sup> | Linsensalat mit Karotten<br>und Sellerie <sup>I,J</sup><br>Tortellini mit Rindfleischfüllung<br>Tomatenrahm <sup>A,Aa,Gl,G</sup><br>Rote Grütze | Gurkensalat <sup>J</sup><br>Rindergeschnetzeltes <sup>A,Aa</sup><br>Spiralnudel <sup>A,Aa</sup><br>Nektarine IGS             | Weißkrautsalat <sup>J</sup><br>Geflügelklößchen <sup>A,Aa,C</sup><br>Paprika-Rahmsoße <sup>Gl,G</sup><br>Dampfkartoffeln<br>Banane |
| Menü 2 | Blattsalat mit Dressing <sup>J</sup><br>Minestrone mit Reis <sup>I</sup><br>Vollkornbrot <sup>A,Aa,Ab,Ac</sup><br>Apfel <sup>14</sup> | Tomatensalat <sup>J</sup><br>Gemüse-Bulgur-Auflauf <sup>A,Aa,Gl,G,I</sup><br>Kräutersoße <sup>A,Aa,Gl,G</sup><br>Himbeer-Joghurt <sup>Gl,G</sup>                              | Linsensalat mit Karotten<br>und Sellerie <sup>I,J</sup><br>Kichererbsencurry mit<br>Blumenkohl <sup>13,L</sup><br>Duftreis<br>Rote Grütze       | Gurkensalat <sup>J</sup><br>Zucchini-Paprika-Risotto <sup>1,Gl,C,G</sup><br>Currysauce <sup>A,Aa,Gl,G</sup><br>Nektarine IGS | Weißkrautsalat <sup>J</sup><br>Gnocchi <sup>A,Aa,C</sup><br>Käsesoße mit Erbsen <sup>A,Aa,Gl,G</sup><br>Banane                     |

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; (Ab) Roggen und Roggenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersteerzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch 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 SO<sub>2</sub>

**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**