

Lunchbuffet 39. 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

www.gpe-mainz.de

Änderungen vorbehalten!

Mittagsbuffet vom **21. bis 25. September** – klassisch oder vegetarisch

	Montag, 21.9.	Dienstag, 22.9.	Mittwoch, 23.9.	Donnerstag, 24.9.	Freitag, 25.9.
Menü 1	Mix Salat mit Radieschen ^J Piccata vom Hähnchen (Schnitzel) ^{A,Aa,Gl,G} Tomatensoße ^{A,Aa} Spaghettj ^{A,Aa} Birne ¹⁴	Gurkensalat ^J Rigatoni ^{A,Aa} Gorgonzolasoße ^{A,Aa,Gl,G} Aprikosen-Quark ^{Gl,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Fischfilet Pomodoro (mit Tomate überbacken) ^{Gl,D,G} Kräutersoße ^{A,Aa,Gl,G} Salzkartoffeln Clementinen ¹⁴	Tomatensalat ^J Gemüselasagne mit Käse überbacken ^{A,Aa,Gl,C,G,I} Erdbeer-Rhabarber-Kompott	Karottensalat ^J Rindergeschnetzeltes „Stroganoff Art“ ^{4,13,A,Aa,J,L} Kartoffelpüree ^{Gl,G} Apfel ¹⁴
Menü 2	Mix Salat mit Radieschen ^J Kartoffelgulasch Rustica Birne ¹⁴	Gurkensalat ^J Blumenkohlbratling ^{A,Aa,Gl,C,G} Frischkäse-Spinatsoße ^{A,Aa,Gl,G} Vollkornreis Aprikosen-Quark ^{Gl,G}	Kichererbsen Salat mit Sellerie und Karotten ^{I,J} Nudel-Gemüse-Auflauf ^{A,Aa,G} Frischkäsesauce ^{A,Aa,Gl,G} Clementinen ¹⁴	Tomatensalat ^J Weißer-Bohnen-Eintopf ^I Vollkornbrot ^{A,Aa,Ab,Ac} Erdbeer-Rhabarber-Kompott	Karottensalat ^J Rucola-Süßkartoffelschnitte ^{A,Aa,Ac} Gemüsebulgur ^{A,Aa,I} Apfel ¹⁴

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

Zusatzstoffe: (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 SO2 angegeben

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