

# Lunchbuffet 40. 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 **28. September bis 2. Oktober** – klassisch oder vegetarisch

	Montag, 28.9.	Dienstag, 29.9.	Mittwoch, 30.9.	Donnerstag, 1.10.	Freitag, 2.10.
Menü 1	Blattsalat mit Dressing <sup>J</sup> Piccata vom Hähnchen (Schnitzel) <sup>A,Aa,Gl,G</sup> Tomaten-Soße <sup>A,Aa</sup> Penne <sup>A,Aa</sup> Apfel <sup>14</sup>	Tomatensalat <sup>J</sup> Lasagne mit Rindfleisch Himbeer-Joghurt <sup>Gl,G</sup>	Linsensalat mit Karotten und Sellerie <sup>I,J</sup> Seelachsfilet mit Basilikumkruste <sup>A,Aa,D</sup> Dill-Zitronensauce <sup>A,Aa,Gl,G</sup> Dampfkartoffeln Nektarine IGS	Gurkensalat <sup>J</sup> Putengeschnetzeltes in Currysoße mit Früchten <sup>12,A,Aa,Gl,G</sup> Spiralnudel <sup>A,Aa</sup> Rote Grütze	Weißkrautsalat <sup>J</sup> Ungarisches Rindergoulasch mit bunten Paprika <sup>A,Aa</sup> Petersilienkartoffeln Banane
Menü 2	Blattsalat mit Dressing <sup>J</sup> Eierpfannkuchen Gemüseragout in Rahm <sup>A,Aa,Gl,G</sup> Apfel <sup>14</sup>	Tomatensalat <sup>J</sup> Kartoffel-Lauch-Gratin <sup>Gl,C,G</sup> Himbeer-Joghurt <sup>Gl,G</sup>	Linsensalat mit Karotten und Sellerie <sup>I,J</sup> Gemüsepaella <sup>Gl,G</sup> Curry-Apfel-Soße <sup>2,A,Aa,Gl,G</sup> Nektarine IGS	Gurkensalat <sup>J</sup> Mexikanischer-Bohneneintopf <sup>I</sup> Vollkornbrot <sup>A,Aa,Ab,Ac</sup> Rote Grütze	Weißkrautsalat <sup>J</sup> Cous-Cous mit Kürbis und Mozzarella <sup>A,Aa,Gl,G</sup> Banane

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

**Zusatzstoffe:** (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff; (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

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