

**Bestellen und genießen:**

# Ihr Mittagessen frisch ins Haus geliefert



Jetzt  
Probier-Menü  
bestellen unter  
040 60 60 11 57

8,20 €  
pro Portion

**Leckere Gerichte frisch zubereitet aus besten Zutaten und heiß serviert auf einem Porzellanteller:  
Das bietet Ihnen der Menüservice Heilig Geist.**

Wählen Sie täglich aus einem abwechslungsreichen Angebot aus **Vollkost, leichter Vollkost und vegetarischer Kost** und schon bringen wir Ihnen Ihr Mittagessen zuverlässig direkt nach Hause. Kreuzen Sie für jeden Wochentag Ihr Wunschmenü an. Wenn Sie etwas nicht wünschen, streichen Sie es einfach durch. Eine Liste der Allergene und Zusatzstoffe finden Sie auf der Rückseite.

#### **Auszeichnung mit Hamburger Hygienesiegel**

Auf unsere Qualität und Hygienestandards ist Verlass. Das beweist auch das Hamburger Hygienesiegel der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, mit dem unsere Zentralküche bereits 2018 als vorbildlicher Gastronomiebetrieb ausgezeichnet wurde.



Sie haben Fragen zu Allergenen oder Zusatzstoffen? Auf Wunsch reichen wir Ihnen gerne ein Extablatt mit einer Listung der kennzeichnungspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe.

**Menüservice Heilig Geist**  
**Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg**  
**menueservice@hzhg.de · [www.hzhg.de/menueservice](http://www.hzhg.de/menueservice)**

Rufen Sie uns an - täglich von 7 bis 14 Uhr  
**Tel. 040 60 60 11 57**



Name, Vorname

Adresse

**KW 6**

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

**MO**  
3.2

Menü I: Vollkost		Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
			BE	Kcal
<input type="checkbox"/>	<b>Steckrübenmus mit Karoffel, Karotte dazu Kochwurst und Kassler</b>	2(Ei/Glu/Milch) / (Sen/Senf)	0	37
			1	55
		10	0	312
		10	0	104
	<b>Pfirsichkompott</b>		2	90
			3	598

Menü II: Leichte Vollkost		Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
			BE	Kcal
<input type="checkbox"/>	<b>Hühnereintopf mit Gemüse, Hühnerfleisch und Gabelspaghetti</b>	Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf)	0	3
		Senf	1	52
			0	224
		Glu/Glut	2	142
	<b>Pfirsichkompott</b>		2	90
			5	510

Menü III: Vegetarisch		Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
			BE	Kcal
<input type="checkbox"/>	<b>Tortellini mit Käsefüllung, Kürbis-Salbeisoße und geröst. Kürbiskernen</b>	Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf)	6	424
			0	
		1(Ei/Milch)	0	75
		Ni	0	40
	<b>Pfirsichkompott</b>		2	90
			8	628

**DI**  
4.2

<input type="checkbox"/>	<b>Geflügelrikadelle mit Bratensoße, Lauchgemüse und Kartoffeln</b>	Glu/Milch	1	156
		Sen/SO2	0	41
			0	37
			2	144
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			4	476

<input type="checkbox"/>	<b>Bandnudeln mit Lachswürfeln und Spinat-Rahmsoße</b>	Ei/Glu/Glut	4	251
		Fisch	0	74
		Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf/SO2)	0	29
			0	
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			5	453

<input type="checkbox"/>	<b>Vollkornnudeln mit Tomatensoße, Zucchini und Fetakäse</b>	Glu/Glut	4	245
		Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf)	0	32
		Milch	0	12
			0	135
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			5	521

**MI**  
5.2

<input type="checkbox"/>	<b>Köttbullar mit Rahmsoße, Kartoffelpüree und Preiselbeeren</b>	Ei/Glu	1	256
		Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf)	0	94
		Ei/Glu/Glut / (Milch/Senf)	3	178
			3	130
	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Milch	2	130
			9	788

<input type="checkbox"/>	<b>Seelachs gedämpft mit Zitronenbittersauce, Spinat und Kartoffeln</b>	Fisch	0	63
		Milch	0	181
		Senf	0	48
			2	144
	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Milch	2	130
			4	566

<input type="checkbox"/>	<b>Gnocchipfanne mit Zucchini, Tomate Aubergine und Tomatensahnesoße</b>	Ei/Glu/Glut / (Senf)	10	567
			0	19
		2(SO2)	0	5
		Milch	1	53
	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Milch	2	130
			13	773

**DO**  
6.2

<input type="checkbox"/>	<b>Currywurst mit Curryketchup und Kartoffelsalat</b>	128	0	389
		6(Ei/Glu/Milch) / (Sen/Senf)	1	58
		1(Ei/Glu/Glut) / (Sen)	3	349
			0	
	<b>Dessertbecher</b>	4(Milch)	2	104
			6	900

<input type="checkbox"/>	<b>Eieromelette in Senfsauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree</b>	2(Ei/Milch)	0	118
		Ei/Glu/Milch / (Sen/Senf)	0	44
			0	40
		Ei/Glu/Glut / (Milch/Senf)	3	178
	<b>Dessertbecher</b>	4(Milch)	2	104
			5	483

<input type="checkbox"/>	<b>Vege. Schnitzel Toskana mit Ratatouille und Penne Nudeln</b>	4(Ei/Glu/Glut) / (10/Glu/Milch)	1	170
		2(SO2)	0	36
		Glu/Glut	4	249
			0	
	<b>Dessertbecher</b>	4(Milch)	2	104
			7	560

**FR**  
7.2

<input type="checkbox"/>	<b>Fischfilet gebraten mit Hollandaise, Petersilienkartoffeln und Gurkensalat</b>	Fisch/Glu/Milch / (Sen)	1	138
		Ei/Glu/Glut / (Milch/Senf)	0	93
			2	123
			1	118
	<b>Haselnusspudding</b>	4(Milch)	2	153
			6	625

<input type="checkbox"/>	<b>Penne Nudeln mit Hackfleisch, Kürbiswürfeln und Fetakäse</b>	Glu/Glut	4	249
			0	115
			0	17
		Milch	0	135
	<b>Haselnusspudding</b>	4(Milch)	2	153
			6	669

<input type="checkbox"/>	<b>Gemüseintopf mit Eierstich und Nudeln</b>		0	47
		Ei/Milch	0	49
		Glu/Glut	3	189
			0	
	<b>Haselnusspudding</b>	4(Milch)	2	153
			5	438

**SA**  
8.2

<input type="checkbox"/>	<b>Erbseintopf mit Kartoffelwürfeln und Geflügelwiener</b>	13(Ei/Glu/Milch) / (Sen/Senf)	3	280
			1	51
		128	0	132
			0	
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			5	561

<input type="checkbox"/>	<b>Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Roter Bete Petersilienkartoffeln</b>		1	268
		Ei/Glu/Glut / (Milch/Senf)	0	26
		5	0	25
			2	123
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			4	540

<input type="checkbox"/>	<b>Veganes Thaicurry mit roten Linsen, Gemüse und Jasminreis</b>		1	265
			1	101
			0	34
			3	152
	<b>Nachtisch</b>	Milch	1	98
			6	650

**SO**  
9.2

<input type="checkbox"/>	<b>Rinderbraten mit Bratensoße, Erbsen und Möhren Petersilienkartoffeln</b>	4(Ei/Glu/Milch) / (Sen/Senf/SO2)	0	135
			0	7
			1	89
			2	123
	<b>Obstsalat</b>		1	41
			4	393

<input type="checkbox"/>	<b>Thai-Curry mit Putenbruststreifen, Asia Gemüse und Jasminreis</b>		0	53
		4	0	119
			1	47
			3	152
	<b>Obstsalat</b>		1	41
			5	411

<input type="checkbox"/>	<b>Zwiebelsuppe, Rösti mit Tomate Mozarella und Zucchini Gemüse</b>		0	20
			2	96
		2(Milch)	0	301
		Senf	0	29
	<b>Obstsalat</b>		1	41
			3	486