

**Bestellen und genießen:**

# Ihr Mittagessen frisch ins Haus geliefert



Jetzt  
Probier-Menü  
bestellen unter  
040 60 60 11 57

7,90 €  
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 44**

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
	BE	Kcal

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
	BE	Kcal

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

Allergene/ Zusatzstoffe	Nährwerte	
	BE	Kcal

**MO**  
28.10

Menü I: Vollkost					
<input type="checkbox"/>	<b>Bratwurst</b> <i>mit Bratensoße, Bayrisch Kraut und Kartoffeln</i>	233M/SO2 4Ei/Glu/Mi/S 4Ei/Sen/SO2	0 0 1 2	321 7 123 144	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Waldfrucht</b>	Mi	2 5	96 691

Menü II: Leichte Vollkost					
<input type="checkbox"/>	<b>Tomateneintopf</b> <i>mit Fleischklößchen, Gemüwestreifen und Reis</i>	Ei/Glu/Mi/Sa Ei/Glu Sa	0 1 0 1	26 225 32 71	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Waldfrucht</b>	Mi	2 4	96 450

Menü III: Vegetarisch					
<input type="checkbox"/>	<b>Penne Nudeln mit buntem Gemüse, Käse-Kräutersoße und Lauchzwiebeln</b>	Glu/Glu1 14Ei/Sa/Mi	4 0 0 0	249 39 169 6	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Waldfrucht</b>	Mi	2 6	96 560

**DI**  
29.10

<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenroulade</b> <i>mit Pilzrisotto und Kirschtomaten</i>	Glu/Mi/Sa/SO2 1Ei/Glu/Mi/S 4Ei/Sen/SO2	0 2 0 0	125 226 8 0	
	<input type="checkbox"/>	<b>Dessertbecher</b>	4Mi	2 4	104 462

<input type="checkbox"/>	<b>Seelachs gedämpft</b> <i>mit Mandel-Broccoli, Dijon Senfsoße und Petersilienkartoffeln</i>	Fi Nü1 Ei/Glu/Mi/Sa Ei/Sen/SO2	0 0 1 2	63 110 112 123	
	<input type="checkbox"/>	<b>Dessertbecher</b>	4Mi	2 5	104 512

<input type="checkbox"/>	<b>Veganes Thaicurry</b> <i>mit roten Linsen Gemüse und Jasminreis</i>		1 1 0 3	265 101 34 152	
	<input type="checkbox"/>	<b>Dessertbecher</b>	4Mi	2 7	104 656

**MI**  
30.10

<input type="checkbox"/>	<b>Frikadelle mit Bratensoße, Linsengemüse und Petersilienkartoffeln</b>	Ei/Glu Sa/SO2 1/2Sa	0 0 2 2	180 41 210 123	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtquark Kirsch</b>	Mi	1 5	138 691

<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrust</b> <i>mit Asia Gemüse, Curryrahmsoße und Jasminreis</i>		0 1 0 3	94 47 25 152	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtquark Kirsch</b>	Mi	1 5	138 454

<input type="checkbox"/>	<b>Bandnudeln</b> <i>mit Tomatensugo, Oliven, Kapern und Basilikum</i>	Ei/Glu/Glu1	4 0 0 0	251 28 61 3	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtquark Kirsch</b>	Mi	1 5	138 480

**DO**  
31.10

<input type="checkbox"/>	<b>Gyros - Pfanne mit Tomatenreis dazu Tzatziki und Krautsalat</b>		0 3 1 2	194 147 118 107	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtisch</b>	Mi	1 6	98 664

<input type="checkbox"/>	<b>Hackfleischbällchen</b> <i>mit Rahmsoße, Broccoli und Gabelspaghetti</i>	Ei/Glu Ei/Glu/Mi/Sa Ei/Sen/SO2 Glu/Glu1	1 0 0 2	171 94 49 142	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtisch</b>	Mi	1 4	98 555

<input type="checkbox"/>	<b>Rote Linsensuppe</b> <i>mit Kokosmilch, Süßkartoffeln und Fladenbrot</i>	14Ei/Sa Glu/Glu1/Sa	3 0 1 3	280 37 29 212	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtisch</b>	Mi	1 8	98 655

**FR**  
1.11

<input type="checkbox"/>	<b>Fischschnitzel</b> <i>mit Kräuterbutter, rustikalen Karotten und Petersilienkartoffeln</i>	4Ei/Glu/Glu1 Mi	1 0 1 2	150 228 57 123	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Mi	2 6	130 687

<input type="checkbox"/>	<b>Schupfnudelpfanne</b> <i>mit Kürbiswürfeln, Schinkenstreifen und Kräutersoße</i>	Ei/Glu/Glu1/S c 1/2S Ei/Glu/Glu1/S 4Mi/Sa/Sa e/Sa	6 0 0 0	331 17 67 20	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Mi	2 8	130 564

<input type="checkbox"/>	<b>Backkäse "Athen" mit Tomaten-Olivenragout und Reis</b>	Glu/Mi	1 0 3 0	237 51 141 0	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Mi	2 6	130 559

**SA**  
2.11

<input type="checkbox"/>	<b>Steckrübeneintopf</b> <i>mit Kartoffelwürfeln Schweinebauch</i>	13Ei/Glu/Mi /Sa/Sa/Sa	1 1 0 0	128 51 169 0	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtischbecher</b>	4Mi	4 6	208 555

<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenkeule</b> <i>mit Rosmarinsoße, Broccoli-Möhrengem. und Wildreis</i>	Ei/Glu/Mi/Sa /Sa/Sa Glu/Glu1	0 0 0 3	251 21 50 168	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtischbecher</b>	4Mi	4 7	208 698

<input type="checkbox"/>	<b>Gnocchipfanne mit Zucchini, Tomate, Aubergine und Tomatensahnesoße</b>	Ei/Glu/Glu1 Sa 2/10/SO2	10 0 0 1	567 19 5 53	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtischbecher</b>	4Mi	4 15	208 851

**SO**  
3.11

<input type="checkbox"/>	<b>Grünkohl</b> <i>mit Kassler, Kochwurst und Röstkartoffeln</i>	1/10/Glu/Glu1 1/2 1/2	0 0 0 2	150 104 312 184	
	<input type="checkbox"/>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b>	4Mi	2 4	200 951

<input type="checkbox"/>	<b>Putengulasch</b> <i>mit Thymiansoße, Pariser Karotten und Krokette</i>	Ei/Glu/Glu1/S e/Sa Mi	0 0 1 2	104 10 61 170	
	<input type="checkbox"/>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b>	4Mi	2 5	200 545

<input type="checkbox"/>	<b>Spätzlepfanne</b> <i>mit Röstzwiebeln, Pilzragout und Lauchzwiebeln</i>	Ei/Glu/Glu1/S c Glu/Glu1	3 0 0 0	249 30 72 6	
	<input type="checkbox"/>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b>	4Mi	2 5	200 557

1 mit Konservierungsstoff, 2 mit Antioxidationsmittel, 3 mit Geschmacksverstärker, 4 mit Farbstoff, 8 mit Phosphat, 10 geschwefelt, Ei Eier, Fi Fisch, Glu Gluten, Glu1 Weizen, Dinkel, Weizenarten, Glu3 Gerste, Glu4 Hafer, Mi Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, Nü Schalenfrüchte, Nü1 Mandeln, Sel Sellerie, Sen Senf, Ses Sesamsamen, So Soja, SO2 enthält Schwefeldioxid/sulfite (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)