

**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 - Mo. - Fr. von 8 bis 14 Uhr  
**Tel. 040 60 60 11 57**



Name, Vorname

Adresse

**KW 10**

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**  
3.3

Menü I: Vollkost					
<input type="checkbox"/>	<b>Bratwurst</b> mit Bratensoße, Bayrisch Kraut und Kartoffeln	233M/SO2 4Ei/Glu/MiS 4Ei/Sen/Ses 12	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> mit Fleischklößchen, Gemüwestreifen und Reis	Ei/Glu/MiS Ei/Glu Sen 1	0 1 0 1	39 225 32 71	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Waldfrucht</b>	Mi	2 4	96 463

Menü III: Vegetarisch					
<input type="checkbox"/>	<b>Penne Nudeln mit buntem Gemüse, Käse-Kräutersoße und Lauchzwiebeln</b>	Glu/Glu1 14Ei/Sen/Mi	4 0 0 0	249 43 169 6	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Waldfrucht</b>	Mi	2 6	96 563

**DI**  
4.3

<input type="checkbox"/>	<b>Frikadelle mit Bratensoße, Linsengemüse Petersilienkartoffeln</b>	Ei/Glu 14Ei/SO2 12Ei/Sen	0 0 2 2	180 42 210 123	
	<input type="checkbox"/>	<b>Dessertbecher</b>	4Mi	2 6	104 658

<input type="checkbox"/>	<b>Seelachs gedämpft mit Mandel-Broccoli, Dijon Senfsoße und Petersilienkartoffeln</b>	Fi Nü1/Nü1 Ei/Glu/MiS Ei/Sen/Ses	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 mit roten Linsen Gemüse und Jasminreis</b>		1 1 0 3	265 101 44 152	
	<input type="checkbox"/>	<b>Dessertbecher</b>	4Mi	2 7	104 665

**MI**  
5.3

<input type="checkbox"/>	<b>Gulaschsuppe mit Kartoffelwürfel, Paprikawürfel und Champignons</b>	15O2	0 1 0 0	159 51 13 7	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtquark Kirsch</b>	Mi	1 2	138 367

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

**DO**  
6.3

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

<input type="checkbox"/>	<b>Hackfleischbällchen mit Rahmsoße, Broccoli und Gabelspaghetti</b>	Ei/Glu Ei/Glu/MiS Ei/Sen/Ses 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 mit Kokosmilch, Süßkartoffeln und Fladenbrot</b>	14Ei/Sen Glu/Glu1/Ses	3 0 1 3	280 37 29 212	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtisch</b>	Mi	1 8	98 655

**FR**  
7.3

<input type="checkbox"/>	<b>Fischschnitzel mit Kräuterbutter, rustikalen Karotten und Petersilienkartoffeln</b>	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 mit Kürbiswürfeln, Schinkenstreifen und Kräutersoße</b>	Ei/Glu/Glu1 Ei/Glu/MiS 12Ei Ei/Glu/Glu1 Nü1/MiS/Ses 10Ei	6 0 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	
	<input type="checkbox"/>	<b>Fruchtjoghurt Mango</b>	Mi	2 6	130 559

**SA**  
8.3

<input type="checkbox"/>	<b>Steckrübeneintopf mit Kartoffelwürfeln Schweinebauch</b>	13Ei/Glu/Mi Ei/Sen/Ses	1 1 0 0	115 51 169	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtischbecher</b>	4Mi	4 6	208 542

<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenkeule mit Rosmarinsoße, Broccoli-Möhrengem. und Wildreis</b>	Ei/Glu/MiS Ei/Sen/Ses 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 Ei/Sen/Ses Mi	10 0 0 1	567 19 5 53	
	<input type="checkbox"/>	<b>Nachtischbecher</b>	4Mi	4 15	208 851

**SO**  
9.3

<input type="checkbox"/>	<b>Grünkohl mit Kassler, Kochwurst und Röstkartoffeln</b>	10Ei/Glu/Glu1 12 12	1 0 0 2	162 104 312 184	
	<input type="checkbox"/>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b>	4Mi	2 5	200 963

<input type="checkbox"/>	<b>Putengulasch mit Thymiansoße, Pariser Karotten und Krokette</b>	Ei/Glu/Glu1 Ei/Glu/Glu1 Nü1/MiS/Ses 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 mit Röstzwiebeln, Pilzragout und Lauchzwiebeln</b>	Ei/Glu/Glu1 Ei/Glu/Glu1 Mi	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, Sen Senf, Ses Sesam, So Soja, SO2 enthält Schwefeldioxid/sulfite (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)