

**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. 8.00 bis 14 Uhr  
**Tel. 040 60 60 11 57**



Name, Vorname

Adresse

**KW 17**

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

| Allergene/<br>Zusatzstoffe | Nährwerte |      |
|----------------------------|-----------|------|
|                            | BE        | Kcal |

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

| Allergene/<br>Zusatzstoffe | Nährwerte |      |
|----------------------------|-----------|------|
|                            | BE        | Kcal |

Kreuzen Sie bitte Ihre Auswahl an

| Allergene/<br>Zusatzstoffe | Nährwerte |      |
|----------------------------|-----------|------|
|                            | BE        | Kcal |

**MO**  
21.4

| Menü I: Vollkost         |   |  |                  |                        |
|--------------------------|---|--|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Rinderroulade</b><br>in Thymiansoße<br>mit Rotkohl<br>und Kartoffeln | 1/2/Sen<br>Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Senf<br>Sul | 0<br>0<br>1<br>2 | 163<br>10<br>87<br>144 |
|                          | <b>Dessertbecher</b>  | 4/Mil  | 2<br>5           | 104<br>508             |

| Menü II: Leichte Vollkost |  |                            |                  |                         |
|---------------------------|--|----------------------------|------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/>  | <b>Hähnchenbrust mit</b><br>Sauce Hollandaise,<br>Broccoli und<br>Wildreis | Ei/Glu/Mil/Sen<br>Glu/Glu3 | 0<br>0<br>0<br>3 | 103<br>113<br>49<br>168 |
|                           | <b>Dessertbecher</b>   | 4/Mil                      | 2<br>5           | 104<br>537              |

| Menü III: Vegetarisch    |   |                                   |                  |                      |
|--------------------------|---|-----------------------------------|------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Gemüsepfanne medi.</b><br>mit Bärlauchrisotto und<br>gebratenen Pilzen | 2/10/SO2<br>Ei/Glu/Mil/Sen<br>Sul | 0<br>2<br>0<br>0 | 42<br>188<br>13<br>0 |
|                          | <b>Dessertbecher</b>  | 4/Mil                             | 2<br>4           | 104<br>347           |

**DI**  
22.4

|                          |   |   |                  |                        |
|--------------------------|---|---|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Nürnberger Würstchen</b><br>mit Bratensoße,<br>Sauerkraut und<br>Zwiebelkartoffelpüree | 2<br>4Ei/Glu/Mil/Sen<br>Lakt/Mil/Senf/Sul<br>Gl<br>1/2Ei/Glu/Mil/Sen/Sul<br>Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 0<br>0<br>0<br>3 | 224<br>7<br>102<br>237 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Banane</b>   | Mil   | 2<br>5           | 142<br>712             |

|                          |  |  |                  |                       |
|--------------------------|--|--|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Penne Nudeln</b><br>mit Champignons,<br>Kochschinken<br>und Sahnesoße | Glu/Glu3<br>1/2/Sen/Mil<br>Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 4<br>0<br>0<br>0 | 249<br>7<br>139<br>16 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Banane</b>  | Mil  | 2<br>6           | 142<br>553            |

|                          |  |                       |                  |                      |
|--------------------------|--|-----------------------|------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomateneintopf</b><br>mit Tomatenwürfeln,<br>Gemüstreifen<br>und Reis | Ei/Glu/Mil/Sen<br>Sul | 0<br>0<br>0<br>1 | 39<br>10<br>22<br>71 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Banane</b>  | Mil                   | 2<br>3           | 142<br>283           |

**MI**  
23.4

|                          |  |  |                  |                       |
|--------------------------|--|--|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Broccolicremesuppe,</b><br>Quarkauflauf mit<br>Pflirsich und<br>Himbeersoße | Mil<br>Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 0<br>5<br>1<br>1 | 32<br>472<br>47<br>49 |
|                          | <b>Nachtisch</b>   | Mil                                    | 1<br>8           | 98<br>698             |

|                          |   |                             |                  |                      |
|--------------------------|---|-----------------------------|------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Fischfilet mit</b><br>Spitzkohl in Rahm<br>und Petersilienkartoffeln | Fi<br>Ei/Glu/Mil/Sen<br>Sul | 0<br>0<br>2<br>0 | 79<br>58<br>123<br>0 |
|                          | <b>Nachtisch</b>  | Mil                         | 1<br>3           | 98<br>358            |

|                          |   |  |                       |                       |
|--------------------------|---|--|-----------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Auberginen Piccata</b><br>mit Tomatensoße<br>und grünen Bandnudeln | 1/Ei/Mil<br>Ei/Glu/Mil/Sen<br>Lakt/Mil/Sen/Sul<br>Glu/Glu3 | 0<br>0<br>0<br>5<br>0 | 193<br>32<br>285<br>0 |
|                          | <b>Nachtisch</b>  | Mil  | 1<br>6                | 98<br>607             |

**DO**  
24.4

|                          |   |                      |                  |                        |
|--------------------------|---|----------------------|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Cevapcici</b><br>mit Djuvecreis,<br>und Tzatziki | Ei/Glu<br>SO2<br>Mil | 0<br>3<br>1<br>0 | 347<br>168<br>118<br>0 |
|                          | <b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b>                | 4/Mil                | 2<br>6           | 170<br>803             |

|                          |  |   |                  |                       |
|--------------------------|--|---|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Eier in Senfsauce</b><br>mit Spinat<br>und Kartoffeln | Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul<br>Sul<br>Mil | 0<br>0<br>2<br>0 | 233<br>48<br>144<br>0 |
|                          | <b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b>                     | 4/Mil   | 2<br>4           | 170<br>594            |

|                          |   |                                 |                  |                       |
|--------------------------|---|---------------------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Vegane</b><br>Grünkernbolognese<br>mit Spiralnudeln und<br>Gurkensalat | Glu/Glu3/Sul<br>Glu/Glu3<br>SO2 | 0<br>4<br>5<br>0 | 0<br>264<br>285<br>21 |
|                          | <b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b>                                      | 4/Mil                           | 2<br>11          | 170<br>740            |

**FR**  
25.4

|                          |  |                            |                  |                        |
|--------------------------|--|----------------------------|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Fischfilet gebraten</b><br>mit zerl. Butter,<br>Broccoligemüse und<br>Petersilienkartoffeln | Fi/Glu/Lakt/Mil/Sen<br>Mil | 1<br>0<br>0<br>2 | 138<br>93<br>62<br>123 |
|                          | <b>Nachtischbecher</b>   | Mil                        | 1<br>4           | 98<br>514              |

|                          |   |                        |                  |                       |
|--------------------------|---|------------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Asia Nudeln mit</b><br>gebratenem Gemüse<br>und Süß-Sauer Soße | 1/Glu/Glu3<br>Mil<br>6 | 4<br>0<br>2<br>0 | 251<br>32<br>106<br>0 |
|                          | <b>Nachtischbecher</b>  | Mil                    | 1<br>7           | 98<br>486             |

|                          |  |  |                  |                        |
|--------------------------|--|--|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Soja-Gouda-Tasche</b><br>mit Hollandaise,<br>Erbsen, Möhren<br>und Kartoffeln | 4/Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul<br>Ei/Glu/Glu3<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 1<br>0<br>1<br>2 | 196<br>93<br>89<br>144 |
|                          | <b>Nachtischbecher</b>   | Mil  | 1<br>5           | 98<br>619              |

**SA**  
26.4

|                          |  |                                    |                  |                      |
|--------------------------|--|------------------------------------|------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Pichelsteiner Eintopf</b><br>mit Rindfleisch,<br>Wirsingkohlrund<br>Kartoffelwürfel | Ei/Glu/Mil/Sen<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 1<br>0<br>0<br>1 | 49<br>85<br>25<br>58 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Erdbeer</b>   | Mil                                | 2<br>4           | 96<br>314            |

|                          |   |                   |                  |                       |
|--------------------------|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Kartoffelrösti mit</b><br>Champignons in Rahm,<br>Feldsalat und<br>Joghurtdressing | Mil<br>Mil<br>Mil | 3<br>0<br>0<br>0 | 318<br>61<br>5<br>160 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Erdbeer</b>  | Mil               | 2<br>5           | 96<br>641             |

|                          |                                      |   |                  |                     |
|--------------------------|--------------------------------------|---|------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Spinatlasagne</b><br>mit Käsesoße | Ei/Glu/Lakt/Mil/Sen<br>Lakt/Mil/Sen/Sul | 2<br>0<br>0<br>0 | 353<br>94<br>0<br>0 |
|                          | <b>Fruchtjoghurt Erdbeer</b>         | Mil                                     | 2<br>4           | 96<br>543           |

**SO**  
27.4

|                          |  |           |                  |                        |
|--------------------------|--|-----------|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Schweinebraten</b><br>mit Calvadossoße,<br>Mischgemüse<br>Kartoffelklößen | 1/Sen/SO2 | 0<br>0<br>0<br>2 | 167<br>15<br>45<br>128 |
|                          | <b>Kokos-Mandel Pudding</b>  | 4/Mil     | 2<br>4           | 146<br>500             |

|                          |   |   |                  |                        |
|--------------------------|---|---|------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Hähnchenbrust</b><br>mit Rosmarinsoße,<br>Kürbisgemüse und<br>Herzoginkartoffeln | Ei/Glu/Mil/Sen<br>Lakt/Mil/Sen/Sul<br>Mil | 0<br>0<br>1<br>1 | 103<br>21<br>65<br>290 |
|                          | <b>Kokos-Mandel Pudding</b>   | 4/Mil                                     | 2<br>4           | 146<br>624             |

|                          |  |                        |                  |                       |
|--------------------------|--|------------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Penne Nudeln mit</b><br>buntem Gemüse,<br>Käse-Kräutersoße<br>und Lauchzwiebeln | Glu/Glu3<br>1/4/Ei/Mil | 4<br>0<br>0<br>0 | 249<br>43<br>169<br>6 |
|                          | <b>Kokos-Mandel Pudding</b>  | 4/Mil                  | 2<br>6           | 146<br>613            |

1 mit Konservierungsstoff, 2 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Farbstoff, 6 mit Zucker und Süßungsmitteln, 8 mit Phosphat, 10 geschwefelt, Ei Eier, Fi Fisch, Glu Gluten, Glu1 Weizen, Dinkel, Weizenarten, Glu3 Gerste, Glu4 Hafer, Mil Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse, Sen Sellerie, Sen Senf, So Soja, SO2 enthält Schwefeldioxid/sulfite (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)