



## Laktoseintoleranz

Bei **Laktoseintoleranz** (medizinisch eine *Kohlenhydratmalabsorption*), auch als *Milchzuckerunverträglichkeit*, *Laktosemalabsorption*, *Laktasemangelsyndrom*, *Hypolaktasie* oder *Alaktasie* bezeichnet, wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker, fachsprachlich als Laktose bezeichnet, als Folge fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase, nicht verdaut. Bleibt dies symptomlos, so spricht man von einer Laktosemalabsorption. Mit Symptomen wird es hingegen als Laktoseintoleranz bezeichnet. Für etwa 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung ist Laktoseintoleranz der Normalfall, nur einige Populationen verfügen über eine Persistenz der Laktaseaktivität im Erwachsenenalter.

**Folgende Gerichte der Herzblut St. Pauli Speisekarte sind LAKTOSEFREI:**

## VORNEWEG

### ST. PAULI BROTMIX

Steinofenbaguette a | Landbrot a | Oliven-Ciabatta 6,a | Guacamole | Sweet Chilli Sauce | Aioli c,j | 5,95

### CHIPS & DIPS

Maistortilla Chips | Guacamole | Sweet Chilli Sauce | Aioli c,j | 6,75

### NACHOS – CHILI CON CARNE – ÜBERBACKEN

Maistortilla Chips | 100% Rinderhack pikant gewürzt 2 | Chili | rote Zwiebeln | **ohne Käse überbacken g** | 8,95

### GEGRILLTE CHAMPIGNONS

Champignons | Knoblauch | Thymian | Aioli c,j | Steinofenbaguette 1 | 6,95

### BRUSCHETTA POMODORE

Landbrot a | Kirschtomaten | Basilikum | Rucola | **Pinienkerne anstatt Parmesan** | 7,95

### GARNELENPFANNE

Garnelen | Olivenöl | Knoblauch | Kräuter |

**AIOLI** c,j | Steinofenbaguette a | 9,95



## HERZBLUT SALATRIESEN & BOWLS

### BEEF BOWL

Teriyaki Steakstreifen <sup>a,f,l</sup> | marinierte Glasnudeln <sup>a,f,l</sup> | Kirschtomaten | Blattsalat | Rotkohl | Paprika | Karotten | Mango | Guacamole | gesalzene Karamell-Erdnüsse | 13,95

### CHICKEN TANDOORI BOWL

Tandoori Hähnchenbruststreifen | marinierte Glasnudeln <sup>a,f,j</sup> | Kirschtomaten | Blattsalat | Rotkohl | Paprika | Karotten | Mango | Guacamole | **Sweet Chili Sauce anstatt Tandoori Schmand** | geröstete Pinienkerne | 13,95

### VEGGIE FALAFEL BOWL

gebackene Falafelbällchen <sup>k</sup> | mariniertes Basmatireis <sup>a,f,j</sup> | Kirschtomaten | Blattsalat | Radieschen | Rotkohl | Paprika | Karotten | Guacamole | Sesam-Chili-Dip <sup>11,a,c,j</sup> | 12,95

### HERZBLUT-SALAT

Blattsalate | helles Balsamico Dressing <sup>l,j</sup> | Kirschtomaten | Gurken | Radieschen | Paprika | Karotten | Cashewkerne | Steinofenbaguette <sup>a</sup> | 9,95

Diese Extras sind nur zu Salatgerichten wählbar!

#### PIMP DEINEN SALAT!

- Streifen von der Hähnchenbrust 3,95
- Teriyaki Steakstreifen <sup>a,f,l</sup> 4,95
- gegrillte Speckstreifen <sup>(2,3,8)</sup> 1,95
- Garnelen <sup>(b)</sup> | Knoblauch | Kräutern 4,95
- gegrillte Champignons 3,25
- gebackene Falafel Bällchen 3,55

## HERZBLUT PASTA

### FUSSILLONI DI MANZO

Steakstreifen | Madeirasauce <sup>a,i,j,l</sup> | grüner Spargel | Kirschtomaten | Zwiebeln | **Pinienkerne anstatt Parmesan <sup>g</sup>** | 13,95

### PENNE DELLA MAMMA

Tomatensauce | grüner Spargel | Zucchini | Paprika | Knoblauch | **ohne überbacken Mozzarella <sup>g</sup>** | 12,95

## GAUCHO STEAKS

### 300g RIB EYE STEAK | 20,95

das Steak mit dem typischen Fettauge und zarter Marmorierung

### 250g RUMPSTEAK | 21,95

aus dem Rinderrücken mit leichtem Fettrand und intensivem Fleischgeschmack

### 280g FLANKSTEAK | 22,95

mit feiner Marmorierung und ausgesprochen intensivem Fleischgeschmack

#### Wählt eure Beilage:

- buntes Bratgemüse 3,25
- Pommes 3,25
- Süßkartoffel Pommes 4,25
- Astra Schmorzwiebeln<sup>a</sup> 2,55
- fruchtige BBQ-Sauce <sup>1,2,j</sup> 2,55

“Alle Grammangaben ausgehend vom Rohgewicht. Beilagen nur zu Steakgerichten“



## HERZBLUT KLASSIKER

### DAS TOR ZUR WELT – VEGAN

Couscous | grüner Spargel | Kirschtomaten | Zucchini | Karotten | Zuckerschoten | Kichererbsen | Petersilie | Knoblauch | Olivenöl | Limette | 13,55

### HERZBLUT GRILLTELLER

150g Rumpsteak | 140g Hähnchenbrust | 100g Schweinefilet | Speck 2,3,8 | Pommes | **BBQ Sauce 11,a,c,j anstatt Kräuterbutter | ohne Coleslaw Salat 2,c,g** | 20,95

### PANIERTES SCHWEINESCHNITZEL

krosses Schweineschnitzel a,c | **ohne Champignonrahm g,l** | Pommes | 13,95

### HAMBURGER XXL-CURRYWURST

herzhafte Currywurst 2,3,8,i | Herzblut's Curry-Ketchup 1,l | Pommes | 10,95

### MATJES "HAUSFRAUEN ART"

Nordisches Matjesfilet 2 | Hausfrauensauce 11,a,c,j | **Landbrot a anstatt Bratkartoffeln** | 14,95

### HAMBURGER LABSKAUS

hausgemachtes Labskaus 2,3,8 | Spiegelei | Rollmops d,f | Gewürzgurke j | Rote Beete | 14,95

## HINTERHER

Rote Grütze | 4,00



Die Zubereitung aller Produkte erfolgt in unserem Haus unter größter Sorgfalt. Produkte, die Allergene oder Zusatzstoffe enthalten, sind durch die entsprechenden Buchstaben und Zahlen gekennzeichnet: (a) Gluten diverse / in Spuren enthalten, (a1) Gluten Weizen, (a2) Gluten Roggen, (a3) Gluten Gerste, (a4) Gluten Hafer, (b) Schalen / Krebstiere, (c) Hühnereier, (d) Fische, (e) Erdnüsse, (f) Sojabohnen, (g) Milch / Laktose, (h) Nüsse diverse / in Spuren enthalten, (h1) Mandeln, (h2) Haselnüsse, (h3) Walnüsse, (h4) Cashewnüsse, (h5) Pecannüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesamsamen, (l) Schwefeldioxid / Sulfite, (m) Lupinen, (n) Weichtiere / Mollusken, (1) Farbstoff, (2) Konservierungsstoff, (3) Antioxidationsmittel, (4) Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) koffeinhaltig, (10) chininhaltig, (11) Süßungsmittel, (12) Phenylalaninquelle, (14) Taurin