

**WOCHENMENÜ** Montag – Freitag

**Rinderroulade**  
mit Rotkohl und Klößen

2,3,6;A1,I,J,M,R,S

8,55 Euro

**DESSERT\*** Montag – Freitag

**Chia-Pudding**  
mit Erdbeerragout

G

1,95 Euro

**KW12 18.03.2024 – 24.03.2024**  
Firmenkunden

**gourmetta**  
FOOD COMPANY

Web **gourmetta.de**

Mail **bestellung@gourmetta.de**

Tel **0351 - 312 71 17**

Fax **0351 - 312 71 18**



**MENÜS,  
SALATE  
& CO.**

- Umbestellung taggleich bis 8:30 Uhr.
- Bestellung für das Wochenende bis Freitag 8:30 Uhr.
- Auslieferung erfolgt zwischen 9:00 und 13:15 Uhr.
- Reklamationen können nur am Tag der Lieferung bis 14:00 Uhr anerkannt werden.
- Lieferungen und Leistungen erfolgen zu unseren AGB.
- Akz. Zahlungsmittel: my.gourmetta, edenred, sodexo.
- Änderungen behalten wir uns vor.

**WINTER-SALATE & CO.**

**S1 6,99 €**



**OMEGA-3-BOWL**

eine gesunde Komposition aus zartem Lachs, knusprigen Cashewkernen, mediterranen Risonudeln, frischem Feldsalat, cremiger Avocado, saftiger Paprika und zarter Zucchini

A1,D;F,H4,J,K,L

**S2 6,69 €**



**VEGGIE ROTE-BETE-SALAT-KREATION**

bestehend aus gebackener Rote Bete, köstlichem Ziegenkäse, frischem Rucola, Sonnenblumenkernen und knackigem Eisbergsalat, dazu hausgemachtes Granatapfel-Balsamico-Dressing

1,3;G,J,M

**S3 6,59 €**



**CHEFSALAT**

harmonische Mischung aus frischen Salaten, saftige Gurken und Tomaten, begleitet von herzhaftem Schinken, geriebenem Gouda und einem gekochten Ei, dazu hausgemachtes French-Vinaigrette

2,3;C,G,J,S

**S4 6,69 €**



**CAESAR-SALAT**

zart marinierten Hähnchenfilets, knackiger Eisbergsalat, aromatische Parmesansplitter, krosse Rosmarin-Croutons, dazu hausgemachtes Caesar-Dressing

A1,C;G,J,K,T

**W1 5,99 €**



**VEGAN FALAFEL-WRAP**

hausgemachte Falafel-Bällchen in einer Weizentortilla mit frischem Mix aus Eisbergsalat, Rotkohl, Gurke und einem pikanten Sriracha-Hummus

A1,K,L

**W2 5,99 €**



**BUDAPEST-TACO**

gefüllter warmer Taco mit schmelzendem Käse, saftiger Paprika, süßer Mais, gekochtem Ei und herzhaft gewürztem Kolbasz-Hack

2,3;A1,C;G,K,S

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENÜ 1</b>	<b>Grillwurst</b> mit Currysoße, gebratenen Zwiebeln und Kartoffelpüree 2,3;7;A1;G,I;J,S 4,75 Euro	<b>VEGAN Kaeng Masaman Mildes Curry</b> mit Karotten, Blumenkohl, Erdnüssen, Sojafilets und Basmatireis 1,2;4;A1;E;F,I;J,K 4,75 Euro	<b>Bohneneintopf</b> mit Rindfleisch A1;I;R 4,75 Euro	<b>Oma's Kartoffelsuppe</b> mit Würstchen 2,3;7;I;S 4,75 Euro <b>XXL +0,80 €</b>	<b>VEGAN Porreeeintopf</b> mit Kartoffelwürfeln und veganem Hack A1;F,I 4,75 Euro	<b>Gulasch „Ungarische Art“</b> mit Gemüse und Kartoffeln A1;G,I;R,S 5,35 Euro	<b>Sonntagsbraten</b> mit Blumenkohl, Brokkoli und Spätzle A1;C;G,I;S 5,55 Euro
<b>MENÜ 2</b>	<b>Geschnetzeltes „Züricher Art“</b> mit Spätzle A1;C;G,I;S 5,25 Euro <b>XXL +1,00 €</b>	<b>Spirelli</b> mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel 2,3;7;A1;I;J,S 5,05 Euro <b>XXL +0,80 €</b>	<b>VEGGIE Käsespätzle</b> mit frischem Schnittlauch und Romanesco A1;C;G,I 5,60 Euro	<b>Kräuterquark</b> mit Butter und Leberwurst, dazu Pellkartoffeln 2,3;G;R,S 5,60 Euro	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Knödel A1;C;G,I;S 5,25 Euro	<b>Gebratenes Welsfilet</b> mit Rahmgemüse und Kartoffeln A1;D;G,I 5,55 Euro	<b>Eierragout</b> mit Schinken, Gemüse und Kartoffeln 2,3;7;A1;C;G,I;J,S 5,35 Euro
<b>MENÜ 3</b>	<b>VEGGIE Frischkäse Omelette</b> mit Feta, Paprika, Zucchini, Hollandaise und Schwenkkartoffeln A1;A3;C;F;G,I 5,85 Euro	<b>Gefüllte rote Paprikaschote</b> mit Letschosoße und Reis 6;A1;C;I;S 5,60 Euro	<b>Schnitzel „Wiener Art“</b> mit Bratkartoffeln, dazu Zitronenecke 2,3;A1;C;S 5,95 Euro	<b>VEGGIE Schupfnudel-Grill-Gemüsepfanne</b> mit Frischkäsesoße und Sonnenblumenkernen A1;C;G,I 5,85 Euro	<b>Backfisch in Vollkornpanade</b> mit Cole Slaw und Kartoffelstampf, dazu Remouladensoße 1,6;A1;C;D;F;G,I;J,M 6,05 Euro		
<b>MENÜ 4</b>	<b>Seelachsfilet mit Spinat-Feta-Kruste</b> , Tomatenconcassee und gebratenem Reis A1;D;G,I 6,05 Euro	<b>Gebratener Leberkäse</b> mit Spiegelei, Bratensoße und Kartoffelstampf 2,3;7;A1;G,I;S 5,65 Euro	<b>Red-Chicken-Curry</b> mit Paprika-Kokos-Chili-Cremesoße und Basmatireis A1;B;G;I;J;K;T 5,95 Euro	<b>Chinesische Nudeln</b> mit Hähnchenstreifen, dazu Sprossen und leichte Sesamcreme A1;C;F;G;I;L;T 6,10 Euro	<b>Spaghetti</b> mit Chili, Knoblauchöl, gebratenen Wiener-scheiben und Gouda 2,3;7;A1;G;K;S 5,45 Euro <b>XXL +0,80 €</b>		
<b>MENÜ 5</b>	<b>Schweinesteak „Försterin Art“</b> mit Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffelgratin A1;G;I;S 5,95 Euro	<b>Mango-Chicken-Bowl</b> mit Kokosmilch und Duftreis mit Kaffir-Limettenblatt A1;G;I;J;T 5,95 Euro	<b>VEGGIE Spaghetti all arrabbiata</b> mit pikanter Tomaten-Mozzarella-soße A1;G,I 5,25 Euro	<b>Hausgemachte Quarkkeulchen</b> , dazu Apfelmus 3;A1;C;G 5,45 Euro	<b>Gebackenes Parmesan-Hähnchen</b> mit Tomatenconcassee und Pesto-Farfalle A1;C;G;K;T 6,05 Euro		
<b>MENÜ 6</b>	<b>Pestospaghetti</b> mit Hähnchenbrustfilet und Basilikum-Tomatensoße A1;K;T 5,85 Euro	<b>Schweinemedallions</b> mit grünem Spargel, Hollandaise und Kartoffeln A1;A3;C;F;G;I;S 6,15 Euro	<b>Bauernfrühstück</b> mit Gewürzgurke und Schinken 2,6;7;G;C;S 5,45 Euro <b>XXL +0,80 €</b>	<b>Ital. Rosmarin-Hähnchensteak</b> mit Bio-Erbsen und Möhren in Rahm, dazu Gnocchi A1;G;T 6,05 Euro	<b>VEGGIE Kartoffel-Feta-Auflauf</b> mit Brokkoli und Käse überbacken, an Paprikacremesoße A1;C;G,I 5,85 Euro		
<b>FITME-MENÜ</b>	<b>Kentucky Fitness Chicken</b> - Hähnchen mit Kokos-Knobisauce, dazu Süßkartoffeln und Karotten-Bohnen-Gemüse K;T 6,45 Euro	<b>Seelachs Power Kombi</b> Seelachs mit Wildreis, Kichererbsen und Dill-Kokossauce D;H1;K 6,45 Euro	<b>Thunfisch Bolo</b> Vollkornspaghetti mit Thunfisch-Tomatensauce und frischen Zucchiniestreifen A1;D;G;K 6,45 Euro	<b>Putengyros</b> Putengeschnetzeltes mit Ebly und Bohnengemüse in griechischer Tomatensauce A1;G;K;T 6,45 Euro	<b>Asiatisch Gehacktes a la FitMe</b> Mie-Nudeln mit Rinderhack und Asia-Gemüse in Soja-Kokossauce A1;C;F;K;L;R 6,45 Euro		

**Unsere Specials**

**Sparmenü für nur 3,66 €**

- ✓ Montag bis Freitag
- ✓ 3,66 € inklusive Anlieferung
- ✓ bis 8:30 Uhr anrufen, Auskunft erhalten und bestellen
- ✓ nur solange der Vorrat reicht

**FitMe** Ausgewogen und gut essen!

- ✓ Lebensmittel in perfekter Kombination
- ✓ jedes Menü max. 500 kcal, mind. 250 g Gemüse, mind. 30 g Eiweiß
- ✓ Nüsse, Samen, Proteine, Ballaststoffe und Gemüse können zu mehr Energie im Alltag führen

**XXL-Menü**

Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für den genannten Aufschlag erhältlich.



\*\* nach DE-ÖKO-039  
Zutatenliste: Erbsen in BIO-Qualität

Information: K) Knoblauch R) Rindfleisch S) Schweinefleisch T) Geflügelfleisch Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärker 6) mit Süßungsmittel 7) mit Phosphat 8) geschwärzt 9) gewachst Stoffe o. Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen: A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen A2) Roggen A3) Gerste A4) Hafer A5) Dinkel A6) Kamut B) Krebstiere C) Eier D) Fische E) Erdnüsse F) Sojabohnen G) Milch, Laktose H) Schalenfrüchte H1) Mandeln H2) Haselnüsse H3) Walnüsse H4) Cashewnüsse H5) Pecannüsse H6) Paranüsse H7) Pistazien H8) Macadamia- oder Queenslandnüsse I) Sellerie J) Senf L) Sesamsamen M) Schwefeldioxid, Sulphite N) Lupinen O) Weichtiere

# MENÜS, SALATE & CO.

## WINTER-SALATE & CO.

**S1 6,99 €**



**OMEGA-3-BOWL**  
eine gesunde Komposition aus zartem Lachs, knusprigen Cashewkernen, mediterranen Risonudeln, frischem Feldsalat, cremiger Avocado, saftiger Paprika und zarter Zucchini  
A1,D,F,H4,J,K,L

**S2 6,69 €**



**VEGGIE ROTE-BETE-SALAT-KREATION** bestehend aus gebackener Rote Bete, köstlichem Ziegenkäse, frischem Rucola, Sonnenblumenkernen und knackigem Eisbergsalat, dazu hausgemachtes Granatapfel-Balsamico-Dressing  
1,3,G,J,M

**S3 6,59 €**



**CHEFSALAT**  
harmonische Mischung aus frischen Salaten, saftige Gurken und Tomaten, begleitet von herzhaftem Schinken, geriebenem Gouda und einem gekochten Ei, dazu hausgemachtes French-Vinaigrette  
2,3,C,G,J,S

**S4 6,69 €**



**CAESAR-SALAT**  
zart marinierten Hähnchenfilets, knackiger Eisbergsalat, aromatische Parmesansplitter, krosse Rosmarin-Croutons, dazu hausgemachtes Caesar-Dressing  
A1,C,G,J,K,T

**W1 5,99 €**



**VEGAN FALAFEL-WRAP**  
hausgemachte Falafel-Bällchen in einer Weizentortilla mit frischem Mix aus Eisbergsalat, Rotkohl, Gurke und einem pikanten Sriracha-Hummus  
A1,K,L

**W2 5,99 €**



**BUDAPEST-TACO**  
gefüllter warmer Taco mit schmelzendem Käse, saftiger Paprika, süßer Mais, gekochtem Ei und herzhaft gewürztem Kolbasz-Hack  
2,3;A1,C,G,K,S

Web [gourmetta.de](http://gourmetta.de)  
Mail [bestellung@gourmetta.de](mailto:bestellung@gourmetta.de)  
Tel 0351 - 312 71 17  
Fax 0351 - 312 71 18



- Umbestellung taggleich bis 8:30 Uhr.
- Bestellung für das Wochenende bis Freitag 8:30 Uhr.
- Auslieferung erfolgt zwischen 9:00 und 13:15 Uhr.
- Reklamationen können nur am Tag der Lieferung bis 14:00 Uhr anerkannt werden.
- Lieferungen und Leistungen erfolgen zu unseren AGB.
- Akz. Zahlungsmittel: my.gourmetta, edenred, sodexo.
- Änderungen behalten wir uns vor.

**WOCHENMENÜ Montag – Freitag**  
Auf der Haut gegrilltes Lachsfilet auf Beluga-Linsen-Ragout mit glasierten Bund-Möhren  
A1,D,G,I,K 8,95 Euro

**DESSERT\* Montag – Freitag**  
Chia-Pudding mit Erdbeerragout  
G 1,95 Euro

**KW13 25.03.2024 – 31.03.2024**  
Firmenkunden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENÜ 1</b>	<b>VEGAN</b> Türkische Linsensuppe von roten Linsen, Kokosmilch, Paprika und Olivenöl, dazu Fladenbrot A1,I,K,L 4,75 Euro	Grüppcheneintopf mit Rauchfleisch 2,3;A1;A3;S 4,75 Euro	Kesselgulasch mit Kartoffelwürfel A1;I;R,S 4,75 Euro	Sahniger Milchgrieß mit Vanille-Kirchen und Zucker-Zimt A1;G 4,75 Euro	Fischfilet mit Dillsaße, Mischgemüse und Reis A1;D;G;I 5,55 Euro	Soljanka mit Kartoffelstückchen 2,6;7;A1;G;J;R;S;T 5,15 Euro	Nudeln mit Letscho 6;A1;G;I;S 5,35 Euro
<b>MENÜ 2</b>	Prager Biergulasch mit Rotkohl und Knödeln 6;A1;C;G;I;S 5,60 Euro	Hausmacher Sülze mit Bratkartoffeln, dazu Remouladensoße 2,3,6;A1;C,D,F,G;J;M,S <b>XXL +1,20 €</b> 5,60 Euro	Makkaroni mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfeln, dazu Käse 2,3;7;A1;G;I;J;S <b>XXL +0,80 €</b> 5,05 Euro	Kassler mit Sauerkraut und Klößen 2,3;7;A1;I;M;S 6,15 Euro	Geschnetzeltes in Pfeffer-Sahnesoße, dazu Spätzle A1;C;G;I;S 5,35 Euro	Schweinebraten in kräftiger Bratensoße mit Rotkohl und Knödel 6;A1;C;G;I;J;S 5,55 Euro	Jägerbraten mit Gemüse und Knödel A1;C;G;I;S 5,55 Euro
<b>MENÜ 3</b>	Omas Hackbraten mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffelpüree A1;C;G;I;J;R;S 5,60 Euro	<b>VEGGIE</b> Blumenkohlschnitzel mit Mozzarella-Schupfnudeln, dazu Sriracha-Creme 2;A1;C;G;I;J;K 5,85 Euro	<b>VEGGIE</b> Ofenkartoffel mit Hirtenkäse und Grilltomate, dazu Frühlings-Quark G;K 5,85 Euro	<b>VEGAN</b> Pilzrahmgeschnetzeltes mit Bandnudeln A1;F;I 5,05 Euro			
<b>MENÜ 4</b>	<b>VEGGIE</b> 3 Saure Eier mit Senfsoße, Gemüsestreifen und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;J <b>XXL +1,00 €</b> 5,25 Euro	Sächsischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen 6;A1;I;M;R 6,15 Euro	Chicken-Gyros mit cremiger Metaxasoße, Balkankäse und Reis 1,4;A1;F;G;I;J;T 5,60 Euro	Buntbarschfilet mit cremiger Zitronen-Ingwer-Soße, rustica Möhren und Duftreis mit Kaffir-Limettenblatt A1;D;G;I 6,05 Euro	<b>Wir wünschen allen Essenteilnehmern einen angenehmen und erholsamen Feiertag!</b>		
<b>MENÜ 5</b>	Spaghetti mit spicy Hähnchenfilet und Tomaten-Kräuter-Sahnesoße, dazu Käse A1;G;I;T 5,95 Euro	<b>VEGGIE</b> Makkaroni-Mozzarella-Shakshuka Orientalische Tomaten-Paprika-Pfanne mit Spiegelei und Makkaroni A1;C;G;K 5,85 Euro	Schweineschnitzel mit Bio-Erbesen** und Kräuterkartoffeln A1;C;G;I;S 5,95 Euro	Deftige Krautnudeln mit Salami, dazu Käse 2,3;A1;G;I;S <b>XXL +0,80 €</b> 5,60 Euro	<b>Bitte beachten Sie!</b> Aufgrund der Osterfeiertage sind Bestellungen für Freitag, den 29.03.2024 und Montag, den 01.04.2024 nur bis Donnerstag, den 28.03.2024 8.00 Uhr möglich!		
<b>MENÜ 6</b>	Panierte Hähnchenbrust mit Brokkoli, Hollandaise und Schwenkkartoffeln A1;A3;C;F;G;I;T 6,05 Euro	Gratinierte Tortellini mit Räucherlachs und Frischkäse-Spinatsoße A1;C;D;G;I 5,95 Euro	<b>VEGAN</b> Thai-Veggie-Curry mit Kokosmilch, Süßkartoffel, Zuckerschoten und Basmatireis A1;I;J;K 5,85 Euro	Marokkanisches Zitronen-Hähnchen mit mediterranem Cous-Cous, dazu Joghurt-Minz-Dip A1;G;K;T 5,95 Euro			
<b>FITME-MENÜ</b>	Shaolin-Nudel-Bowl Hähnchen mit Mie-Nudeln und Asia-Gemüse in Sesamöl-Sojasauce A1;C;F;K;L;T 6,45 Euro	Stroganoff 2.0 Beefgeschnetzeltes mit Vollkornspirelli in Rote Beete- Pfeffersauce, dazu Bohnen und Pilze A1;D;F;H1;J;K;R 6,45 Euro	Nordischer Seelachs Seelachs mit Kartoffeln, Karotte rustika und Kräuter-Frischkäsesauce D;G;K 6,45 Euro	Sporty-Chicken Hähnchen mit Vollkornreis, Romanesco-Karotten-Mix und Mangochutney L;T 6,45 Euro			

## Unsere Specials

**Sparmenü für nur 3,66 €**

- ✓ Montag bis Freitag
- ✓ 3,66 € inklusive Anlieferung
- ✓ bis 8:30 Uhr anrufen, Auskunft erhalten und bestellen
- ✓ nur solange der Vorrat reicht

**FitMe** Ausgewogen und gut essen!

- ✓ Lebensmittel in perfekter Kombination
- ✓ jedes Menü max. 500 kcal, mind. 250 g Gemüse, mind. 30 g Eiweiß
- ✓ Nüsse, Samen, Proteine, Ballaststoffe und Gemüse können zu mehr Energie im Alltag führen

## XXL-Menü

Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für den genannten Aufschlag erhältlich.

**BIO** mit 100% Bio-Werbung  
\*\* nach DE-ÖKO-039  
Zutatenliste: Erbsen in BIO-Qualität

Information: K) Knoblauch R) Rindfleisch S) Schweinefleisch T) Geflügelfleisch Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärker 6) mit Süßungsmittel 7) mit Phosphat 8) geschwärzt 9) gewachst Stoffe o. Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen: A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen A2) Roggen A3) Gerste A4) Hafer A5) Dinkel A6) Kamut B) Krebstiere C) Eier D) Fische E) Erdnüsse F) Sojabohnen G) Milch, Laktose H) Schalenfrüchte H1) Mandeln H2) Haselnüsse H3) Walnüsse H4) Cashewnüsse H5) Pecannüsse H6) Paranüsse H7) Pistazien H8) Macadamia- oder Queenlandnüsse I) Sellerie J) Senf L) Sesamsamen M) Schwefeldioxid, Sulphite N) Lupinen O) Weichtiere