

**WOCHENMENÜ** Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

**Gebratene Knoblauch-Garnelen**  
mit Ratatouille und Pesto-Tagliatelle

A1;B;C;I;K 8,15 Euro

**DESSERT\*** Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

**Quark-Beerendessert**  
mit Oreo-Crumble

A1;F;G 1,95 Euro

**KW18 29.04.2024 – 05.05.2024**  
**Firmenkunden**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENÜ 1</b>	<b>Nudeleintopf</b> mit Gemüse und Hähnchenfleisch  A1;C;I;T 4,75 Euro	<b>Sahnemilchreis</b> mit frischen Erdbeeren und Zucker-Zimt  G 4,75 Euro	<b>Fischfilet</b> mit Spargelgemüse und Kartoffelpüree  A1;A3;C;F;G;I 5,35 Euro	<b>Linsen süß-sauer</b> mit Würstchen  2;3;7;A1;I;S 4,75 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Penne Pomodoro</b> mit Basilikum, frischen Tomaten und Käse  A1;G 4,75 Euro	<b>Hackbällchen</b> mit Letschosoße und Reis  6;A1;C;G;J;T 5,15 Euro	<b>Fischfilet im Backteig</b> mit Kräuterrahmgemüse und Kartoffelpüree  A1;D;G;I 5,35 Euro
<b>MENÜ 2</b>	<b>Butter-Spaghetti</b> mit gebratenen Wiener Scheiben, Salami und Käse  2;3;7;A1;G;I;J;S 5,45 Euro	<b>Hausgemachtes Beefsteak</b> mit Blumenkohl, Senf-Hollandaise und Kartoffelstampf  A1;A3;C;F;G;J;R;S 5,65 Euro	<b>Schweinebraten</b> mit Rotkohl und Klößen  6;A1;I;M;S 5,35 Euro	<b>Butter-Hühnchen</b> mit Mandeln, Kokos, Cashewkernen, Curry- Sahnesoße und Basmatireis  A1;G;H;I;H4;J;K;T 5,95 Euro	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Knödeln  A1;C;G;I;S 5,45 Euro	<b>Champignonsteak</b> mit Schwenkkartoffeln  A1;G;I;S 5,35 Euro	<b>Streifen vom Schweinefilet</b> mit Pfeffersoße, Gemüse und überbackenen Kartoffeln  A1;G;I;S 5,35 Euro
<b>MENÜ 3</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln  C;G 5,25 Euro	<b>Kräuterquark</b> mit Leberwurst, Butter und Pellkartoffeln  2;3;G;R;S 5,60 Euro	<b>Schnitzel „Wiener Art“</b> mit Bratkartoffeln, dazu Zitronenecke  2;3;A1;C;S 5,95 Euro	<b>Königsberger Klopse</b> mit Kapernsoße, Bio- Erbsen** und Reis  A1;G;I;S 5,45 Euro	<b>XXL +0,80 €</b>		
<b>MENÜ 4</b>	<b>Gebratene Hähnchenfilet</b> mit chinesisches Nudeln, dazu Sprossen und leichte Sesamcreme  A1;C;F;G;I;J;L;T 5,95 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Rosenkohl-Champignon- Pfanne</b> mit brauner Butter, Parmesan und gebratenen Gnocchi  A1;G;I 5,85 Euro	<b>Wir wünschen allen Essenteilnehmern einen angenehmen und erholsamen Feiertag</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Gebackener Blumenkohl</b> mit Tomaten-Hollandaise und Gnocchi  A1;A3;C;F;G;I 5,85 Euro	<b>Gegrilltes Fischfilet</b> mit gebuttertem Gemüse und Rosmarin-Schwenk- kartoffeln  A1;D;G;I 6,05 Euro		
<b>MENÜ 5</b>	<b>Bratwurst</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, dazu Senf  2;7;A1;G;I;J;S 5,60 Euro	<b>Makkaroni</b> mit Tomatensoße, Wurst- und Salamiwürfel  2;3;7;A1;I;J;S 5,05 Euro	<b>XXL +1,20 €</b>	<b>XXL +0,80 €</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Spirelli</b> mit Rahmgulasch, dazu Käse  A1;G;I;S 5,60 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Dinkel-Vollkorn-Röstis</b> mit Pfannengemüse, dazu Paprika-Chili-Dip  2;A1;A5;C;G;J;K 5,85 Euro	
<b>MENÜ 6</b>	<b>VEGAN</b> <b>Rote-Bete-Curry</b> mit Basmatireis  A1;J;K 5,60 Euro	<b>Welsfilet im Zitronenmantel</b> mit Ratatouille und Wildreis  A1;D 6,05 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Enchilada gefüllt mit roten Linsen, Mais, Paprika und Kidney- bohnen, dazu grüner Salsa-Dip</b>  2;A1;I;F;K 5,85 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Italienisches Steinpilzrisotto</b> mit Hähnchen- bruststreifen und Grilltomate  A1;G;I;K;T 5,95 Euro			
<b>FITME-MENÜ</b>	<b>Stroganoff 2.0</b> Beefgeschnetzeltes mit Vollkornspirelli in Rote Beete- Pfeffersauce, dazu Bohnen und Pilze  A1;D;F;H1;J;K;R 6,45 Euro	<b>Shaolin-Nudel-Bowl</b> Hähnchen mit Mie- Nudeln und Asia-Gemüse in Sesamöl-Sojasauce  A1;C;F;K;L;T 6,45 Euro	<b>Nordischer Seelachs</b> Seelachs mit Kartoffeln, Karotte rustika und Kräuter-Frischkäsesauce  D;G;K 6,45 Euro	<b>Sporty-Chicken</b> 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.



\*\* 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 Antioxidations-  
mittel 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.**

**FRÜHLINGS-SALATE & CO.**

**S1 6,69 €**



**VEGGIE SPARGEL-  
RUCOLA-SALAT**

mit frischen Erdbeeren, grünem und weißem Spargel, gehobeltem Parmesan, einer Mischung aus Blattsalaten und Eisbergsalat, dazu zartes weißes Balsamico-Vinaigrette  
3;G;J;M

**S2 6,99 €**



**PULLED-LACHS-BOWL**

Harmonie aus zartem Pulled-Lachs, marinierten Glasnudeln, knackigem grünen Spargel, frischen Bohnen, saftiger roter Paprika, Edamame und zarter Zucchini, dazu Sesam-Miso-Dressing  
A1;D;F;J;K;L

**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 6,79 €**



**VEGGIE TOMATE-  
MOZZARELLA-SALAT**

Mozzarella aus regionaler Herstellung mit saftigen Tomaten, würzigem Rucola, knackigem Eisbergsalat, marinierte Risonudeln und Basilikum, dazu Pesto-Genovese-Dressing  
1;3;A1;G;J;K;M

**W1 5,99 €**



**CHICKEN-NUGGET-WRAP**

Weizentortilla gefüllt mit knusprigen Chicken Nuggets, Sweet-Chili-Crème, knackigem Eisbergsalat und frischen Tomaten- und Gurkenwürfeln  
7;A1;C;I;J;K;T

**W2 6,09 €**



**DÜRÜM-DÖNER-WRAP**

Weizentortilla gefüllt mit zartem Kalbsdönerfleisch, knackigem Krautsalat-Mix, unserer hausgemachten Dönersoße, frischer Gurke und Tomate  
1;4;A1;C;F;G;I;J;K;R;T

Web **gourmetta.de**

Mail **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, pluxee.
- Änderungen behalten wir uns vor.

# MENÜS, SALATE & CO.

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, pluxee.
- Änderungen behalten wir uns vor.

## FRÜHLINGS-SALATE & CO.

**S1 6,69 €**



### VEGGIE SPARGEL-RUCOLA-SALAT

mit frischen Erdbeeren, grünem und weißem Spargel, gehobeltem Parmesan, einer Mischung aus Blattsalaten und Eisbergsalat, dazu zartes weißes Balsamico-Vinaigrette  
3;G;J,M

**S2 6,99 €**



### PULLED-LACHS-BOWL

Harmonie aus zartem Pulled-Lachs, marinierten Glasnudeln, knackigem grünem Spargel, frischen Bohnen, saftiger roter Paprika, Edamame und zarter Zucchini, dazu Sesam-Miso-Dressing  
A1;D;F;J;K;L

**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 6,79 €**



### VEGGIE TOMATE-MOZZARELLA-SALAT

Mozzarella aus regionaler Herstellung mit saftigen Tomaten, würzigem Rucola, knackigem Eisbergsalat, marinierte Risonudeln und Basilikum, dazu Pesto-Genovese-Dressing  
1;3;A1;G;J;K;M

**W1 5,99 €**



### CHICKEN-NUGGET-WRAP

Weizentortilla gefüllt mit knusprigen Chicken Nuggets, Sweet-Chili-Crème, knackigem Eisbergsalat und frischen Tomaten- und Gurkenwürfeln  
7;A1;C;I;J;K;T

**W2 6,09 €**



### DÜRÜM-DÖNER-WRAP

Weizentortilla gefüllt mit zartem Kalbsdönerfleisch, knackigem Krautsalat-Mix, unserer hausgemachten Dönersoße, frischer Gurke und Tomate  
1;4;A1;C;F;G;I;J;K;R;T

## WOCHENMENÜ Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

**Gebratenes Zanderfilet in Trüffelbutter**  
mit Zuckerschoten und geröstetem Pastinaken-Kartoffelstampf

A1;D;G 8,75 Euro

## DESSERT\* Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

**Quark-Beerendessert**  
mit Oreo-Crumble

A1;F;G 1,95 Euro

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENÜ 1</b>	<b>Spirelli</b> mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 2;3;7;A1;G;I;J;S 4,75 Euro	<b>Gräupcheneintopf</b> mit Rauchfleisch 2;3;A1;A3;I;S 4,75 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Türkische Linsensuppe</b> von roten Linsen, Kokosmilch, Paprika und Olivenöl, dazu Fladenbrot A1;I;K;L 4,75 Euro	<b>Rotbarschfilet</b> mit Butter-Möhren und Kartoffeln A1;D;G 5,55 Euro	<b>Omas Kartoffelsuppe</b> mit Würstchen 2;3;7;I;S 4,75 Euro	<b>Putenröllchen</b> mit Möhrengemüse und Kartoffeln A1;G;I;T 5,55 Euro	<b>Hühnereintopf</b> mit Gemüse und Nudeln A1;C;I;T 5,15 Euro
<b>MENÜ 2</b>	<b>Grützwurst</b> mit Sauerkraut und Kartoffeln 2;7;A1;A3;J;R;S 5,25 Euro <b>XXL +0,80 €</b>	<b>Spaghetti Bolognese</b> , dazu Käse A1;G;I;R;S 5,60 Euro <b>XXL +0,80 €</b>	<b>Leberkäse</b> mit Spiegelei und Bratkartoffeln, dazu süßer Senf 2;3;7;A1;C;I;S 5,60 Euro <b>XXL +1,20 €</b>	<b>Kassler</b> mit Sauerkraut und Klößen 2;3;7;A1;I;M;S 5,55 Euro	<b>Hackbällchen „Jäger Art“</b> mit Spätzle A1;C;G;I;J;T 5,60 Euro	<b>Geschnetzeltes</b> mit Brokkoli und Reis A1;G;I;S 5,35 Euro	<b>Schweinebraten</b> mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree A1;G;I;J;S 5,55 Euro
<b>MENÜ 3</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Schupfnudel-Gemüse-Pfanne</b> mit getrockneten Tomaten, Mozzarella, Pesto und Sonnenblumenkernen A1;C;G;I;K;M 5,85 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Ofenkartoffel</b> mit Hirtenkäse und rustikalem Gemüse, dazu Basilikum-Dip A1;C;G;I;J 5,85 Euro	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit Kartoffelpüree, dazu Remouladensoße 1;6;A1;C;D;F;G;I;J;M 5,95 Euro	<b>Hähnchenbrust „Tomate Mozzarella“</b> mit Pesto-Spaghetti A1;G;K;T 5,95 Euro			
<b>MENÜ 4</b>	<b>Mango-Chicken-Bowl</b> mit Kokosmilch und Duftreis mit Kaffir-Limettenblatt A1;G;I;J;T 5,95 Euro	<b>Schweineschnitzel</b> mit Brokkoli, Buttersoße und Petersilienkartoffeln A1;A3;C;F;G;I;S 5,95 Euro	<b>Spaghetti „Carbonara Art“</b> mit Schinken-Sahnesoße 2;3;7;A1;G;I;S 5,45 Euro	<b>Wir wünschen allen Essenteilnehmern einen angenehmen und erholsamen Feiertag!</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Panierter Edamer</b> mit marktfrischem Gemüse und Kartoffelpüree, dazu Tatarsauce 6;A1;C;G;I;J 5,85 Euro		
<b>MENÜ 5</b>	<b>Prager Biergulasch</b> mit Apfelrotkohl und Knödel 6;A1;A3;C;G;I;S 5,60 Euro	<b>Seelachsfilet</b> mit Senfsoße, Blattspinat und Kartoffelstampf A1;D;G;I;J 6,05 Euro	<b>Hausgemachte Buchteln</b> mit Vanillesoße A1;C;G 5,25 Euro	<b>Bitte beachten Sie!</b> <b>Aufgrund des Brückentages haben wir am 10.05.2024 unsere Salatkarte, sowie das XXL-, FitMe-, Spar-, Senioren- und Wochenmenü nicht im Angebot!</b>			
<b>MENÜ 6</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Hausgemachte Brokkoli-Falafel</b> mit Möhren-Parmesan-Stampf, dazu Joghurt-Minz-Dip G;K 5,85 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Gratinierte Schwarzwurzel</b> mit Hollandaise und Käse überbacken, dazu Gnocchi A1;A3;C;F;G;I 5,85 Euro	<b>Schweinemedallions</b> mit Rahmsauce, Möhren und Bauernspätzle A1;C;G;I;S 6,15 Euro				
<b>FITME-MENÜ</b>	<b>Cajun Style BBQ Chicken</b> Hähnchen mit Süßkartoffel-Bohngemüse und rauchiger BBQ-Sauce H1;K;T 6,45 Euro	<b>Glasnudel Beef Bowl</b> Asiatisch marinierte Glasnudeln mit Rindergeschnetzeltem Bio-Erbse** und Karotten A1;F;K;L;R 6,45 Euro	<b>Asian Shrimp Noodles</b> Garnelen mit Ei und Asia-Gemüse auf Mie-Nudeln A1;B;C;D;F;K;L 6,45 Euro				

**KW19 06.05.2024 – 12.05.2024**

**Firmenkunden**

## 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