

WOCHENMENÜ Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Hausgemachte Rinderroulade mit Apfelrotkohl und Klößen

2;6;7;A1;I;J;M;R;S

8,75 Euro

DESSERT* Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Cremiger Schokoladenpudding mit Erdbeeren

G

1,95 Euro

KW22 27.05.2024 – 02.06.2024

Firmenkunden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MENÜ 1	Spirelli mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfeln, dazu Käse XXL +0,80 € 2;3;7;A1;G;I;J;S 4,75 Euro	VEGGIE Tomatensuppe mit Frischkäsetortellini und Oregano A1;C;G;I 4,75 Euro	VEGGIE Frischer Blumenkohl und Romanesco mit Hollandaise und Schwenkkartoffeln A1;A3;C;F;G;I 4,75 Euro	Linsen süß-sauer mit Würstchen XXL +0,80 € 2;3;7;A1;I;S 4,75 Euro	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln XXL +0,80 € 2;7;A1;A3;J;R;S 4,75 Euro	Gedünstetes Fischfilet in Senfsoße mit feinem Gemüse und Wildreis A1;D;G;I;J 5,55 Euro	Blumenkohlcremesuppe mit Fleischwürfel und Reis A1;G;I;S 5,15 Euro
MENÜ 2	VEGGIE Griechisches Geschnetzeltes mit Hirtenkäse, Metaxasoße und Tomaten-Reis 1;A1;F;G;I;K 5,25 Euro	Bayrischer Schwarzbiurgulasch mit Rotkraut und Knödel 6;A1;A3;C;G;I;S 5,60 Euro	Spaghetti Bolognese , dazu Käse XXL +0,80 € A1;G;I;R;S 5,60 Euro	Hackbraten „griechischer Art“ mit Feta, Kohlrabi und Kartoffelpüree A1;C;G;I;J;R;S 5,60 Euro	VEGGIE Spinatlasagne mit Käse überbacken und Tomatenconcassee A1;C;G;I 5,60 Euro	Rahmgeschnetzeltes mit Bohnengemüse und Kartoffelstampf A1;G;I;S 5,35 Euro	Paniertes Schnitzel mit Bio-Erbse**, Möhren und Kartoffeln A1;C;G;I;S 5,55 Euro
MENÜ 3	Schnitzel mit Bio-Erbse**, Möhren und Bratkartoffeln 2;3;A1;C;I;S 5,95 Euro	Gegrilltes Seelachsfilet mit Blattspinat und Blumenkohl-Kartoffelpüree A1;D;G;I 6,05 Euro	Kassler mit Sauerkraut und Klößen 2;3;7;A1;I;M;S 6,15 Euro	Schweineroulade mit Rotkohl und Klößen 6;A1;I;J;M;S 6,15 Euro	Hackbällchen „Jäger Art“ mit Rahmchampignons und Spätzle A1;C;G;I;J;T 5,60 Euro		
MENÜ 4	Currywurstgulasch mit Wedges 2;3;7;A1;I;J;S 5,60 Euro	Gefüllte rote Paprikaschote mit Letscho und Bratkartoffeln XXL +1,20 € 2;3;6;A1;C;I;S 5,60 Euro	Mumbai-Chicken-Curry mit ASIA-Gemüse und Basmatireis A1;B;F;G;I;J;K;T 5,95 Euro	VEGGIE Gebratener Hirtenkäse an Gartengemüse, Ebly und Kräuter-Frischkäse A1;G;I 5,85 Euro	Hausgemachter Schweizer Rösti mit Räucherlachs, Zucchini-Gemüse und Käse überbacken, dazu Zitronen-Joghurt-Dip A1;C;D;G 5,95 Euro		
MENÜ 5	Gegrillte Hähnchenbrust mit Bärlauch-Butter, Romanesco und Kartoffelgratin A1;G;I;T 6,05 Euro	Mango-Chicken-Bowl mit Kokosmilch und Duftreis mit Kaffir-Limettenblatt A1;G;I;J;T 5,95 Euro	Hausgemachter Frühlingsquark mit Leberwurst und Butter, dazu Salzkartoffeln 2;3;G;R;S 5,60 Euro	Hausgemachte Reibekuchen , dazu Apfelmus 3;A1;C 5,25 Euro	Pestospaghetti mit Hähnchenbrustfilet und cremiger Ricotta-Tomatensoße A1;G;I;K;T 5,85 Euro		
MENÜ 6	Schweinehaxenfleisch mit bayrisch Kraut und Knödel A1;C;G;I;S 5,95 Euro	Bunte Nudel-Hackfleischpfanne mit Bärlauch, Gemüse, Basilikumsoße und Schafskäse A1;G;I;R;S 5,45 Euro	VEGGIE Schupfnudel-Grill-Gemüse-Pfanne mit Käse überbacken und Sonnenblumenkernen, dazu Chipotle-Dip A1;C;G;I;J;K 5,85 Euro	Garnelen mit Limetten-Knoblauch-Marinade auf Spaghetti und Zuckerschoten A1;B;K 5,95 Euro	Pulled Pork mit gebratenem Reis und Gemüse, dazu Barbecue-Dip 2;6;A1;F;I;K;S 5,95 Euro		
FITME-MENÜ	Kentucky Fitness Chicken - Hähnchen mit Kokos-Knobisauce, dazu Süßkartoffeln und Karotten-Bohnen-Gemüse K;T 6,45 Euro	Putengyros Putengeschnetzeltes mit Ebly und Bohnengemüse in griechischer Tomatensauce A1;G;K;T 6,45 Euro	Seelachs Power Kombi Seelachs mit Wildreis, Kichererbsen und Dill-Kokossauce D;H1;K 6,45 Euro	Asiatisch Gehacktes a la FitMe - Mie-Nudeln mit Rinderhack und Asia-Gemüse in Soja-Kokossauce A1;C;F;K;L;R 6,45 Euro	Thunfisch Bolo Vollkornspaghetti mit Thunfisch-Tomatensauce und frischen Zucchiniestreifen A1;D;G;K 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.

FRÜHLINGS-SALATE & CO.

S1 6,69 €



VEGGIE SPARGEL-RUCOLA-SALAT

mit frischen Erdbeeren, grünem und weißem Spargel, gehobeltm 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
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.

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)

Gegrilltes Lachsfilet
mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln

A1;D;G 8,95 Euro

DESSERT* Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Cremiger Schokoladenpudding
mit Erdbeeren

G 1,95 Euro

KW23 03.06.2024 – 09.06.2024

Firmenkunden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MENÜ 1	VEGGIE Steinpilzcremesuppe mit Walnussravioli A1;G;H3;I 4,75 Euro	Omas Kartoffelsuppe mit Würstchen 2;3;7;I;S 4,75 Euro XXL +0,80 €	VEGAN Pilzrahmgeschnetzeltes mit Bandnudeln A1;F;I 4,75 Euro	Gräupcheneintopf mit Rauchfleisch 2;3;A1;A3;I;S 4,75 Euro	Gebratene Leber mit Apfel-Zwiebelsoße und Kartoffelpüree A1;G;I;S 4,75 Euro XXL +1,20 €	Tomatencremesuppe mit Reis und Fleischbällchen A1;C;G;I;J;T 5,15 Euro	Gebratenes Fischfilet mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln A1;D;G;I 5,55 Euro
MENÜ 2	Spirelli mit Wurstgulasch, dazu Käse 2;3;7;A1;G;I;J;S 5,25 Euro XXL +0,80 €	Römerbraten mit Möhren und Kartoffelstampf A1;C;G;I;J;R;S 5,60 Euro	Braumeistergulasch mit Zwiebeln, Speck und Champignons, dazu hausgemachte Knödel 2;3;A1;A2;C;G;I;S 5,60 Euro	Hausgemachtes Beefsteak mit Bio-Erbsen**, Möhren und Kartoffelstampf A1;C;G;I;J;R;S 5,60 Euro	Makkaroni mit Tomatensoße, Wurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 2;3;7;A1;G;I;J;S 5,25 Euro	Gulasch mit Gemüse und Kartoffelpüree A1;G;I;S 5,35 Euro	Sahnebraten mit Mischgemüse und Kartoffelpüree A1;G;I;S 5,55 Euro
MENÜ 3	VEGGIE Omelette mit grünem Spargel, dazu Feta und Brokkoli-Bechamel-Creme A1;C;G 5,85 Euro	VEGGIE Pesto-Spaghetti mit Rucola, Kirschtomaten und Mozzarella A1;G;K 5,75 Euro	VEGGIE Frisches Gemüse mit cremigem Feta und Minze, dazu tomatisierter Cous-Cous A1;G;I;K 5,85 Euro	VEGGIE 3 Saure Eier mit Senfsoße, Gemüsestreifen und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;J 5,25 Euro XXL +1,00 €	Backfisch mit Cole Slaw und Kartoffelstampf, dazu Remouladensoße 6;A1;C;D;F;G;J;M 5,95 Euro		
MENÜ 4	VEGGIE Green Thai Curry mit Wokgemüse, Hähnchenfilet, Kokosmilch und Basmatireis A1;B;G;I;J;K;T 5,95 Euro	VEGGIE Gnocchi mit Hähnchenfilet, Spargelgemüse, Hollandaise und frischem Basilikum A1;A3;C;F;G;I;T 5,95 Euro	Schnitzel „Wiener Art“ mit Bratkartoffeln, dazu Zitronenecke 2;3;A1;C;S 5,95 Euro	Hähnchenbrust Tomate-Mozzarella mit Pesto-Spaghetti A1;G;K;T 5,95 Euro	VEGGIE Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Käse-Sahnesoße A1;C;G;I 5,85 Euro		
MENÜ 5	Buntbarschfilet mit frischem Marktgemüse, Senfsoße und Schwenkkartoffeln A1;D;G;I;J 6,05 Euro	Schlemmerfischfilet mit Käse gratiniert, dazu Tomaten-Paprika-Mozzarella-Creme und Reis A1;D;G;I 6,05 Euro	Butter-Spaghetti mit gebratenen Wienerscheiben, Salami und Käse 2;3;7;A1;J;S 5,25 Euro XXL +0,80 €	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen und Apfelstücken, dazu Apfelmus 3;A1;C;G;H1 5,35 Euro	Chicken-Gyros mit cremiger Metaxasoße und Balkankäse überbacken, dazu Reis 1;4;A1;F;G;I;J;T 5,60 Euro		
MENÜ 6	Hähnchenschnitzel mit Möhren und frischem Bärlauch-Kartoffelpüree A1;G;I;T 5,95 Euro	VEGGIE Gratinierte Zucchini mit Feta, dazu Quinoa mit Kirschtomaten und Basilikum-Salsa G;I;K 5,85 Euro	Sächsischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen 6;A1;I;M;R 6,15 Euro	VEGAN Yellow-THAI-Curry mit frischem Gemüse, Sojafilets und Jasmin-Duftreis A1;F;I;J;K 5,85 Euro	ASIA-Glasnudel-Hähnchen-Pfanne mit frischem Gemüse und Sesam-Sojasoße A1;F;I;K;L;T 5,95 Euro		
FITME-MENÜ	Shaolin-Nudel-Bowl Hähnchen mit Mie-Nudeln und Asia-Gemüse in Sesamöl-Sojasauce A1;C;F;K;L;T 6,45 Euro	Marokkanisches Hirse-Lamm Lammgulasch mit Hirse und Linsen M;R 6,45 Euro	Stroganoff 2.0 Beefgeschnetzeltes mit Vollkornspirelli in Rote Bete- 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.



** 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