

WOCHENMENÜ Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Gebratenes Zanderfilet in Trüffelbutter
mit Zuckerschoten und geröstetem Pastinaken-
Kartoffelstampf

A1;D;G 9,25 Euro

DESSERT* Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Cheesecake-Creme
mit Salzkaramellsoße und Mandelcrumble

A1;C;G;H1 1,95 Euro

KW04 20.01.2025 – 26.01.2025
Firmenkunden
Beachten Sie unsere neuen Salate!

	MONTAG, 20.01.	DIENSTAG, 21.01.	MITTWOCH, 22.01.	DONNERSTAG, 23.01.	FREITAG, 24.01.	SAMSTAG, 25.01.	SONNTAG, 26.01.
MENÜ 1	Omas Kartoffelsuppe mit Würstchen XXL +0,80 € 2,3;7;I;S 4,85 Euro	Makkaroni mit Wurstgulasch, dazu Käse XXL +0,80 € 2,3;7;A1;G;I;J;S 4,85 Euro	Spitzkohleintopf mit saurer Sahne, Hackfleisch und Kartoffelwürfel A1;G;I;R;S 4,85 Euro	Chili con Carne mit Kidneybohnen und Mais, dazu Langkornreis XXL +0,80 € A1;J;K;R;S 4,85 Euro	VEGAN Türkische Linsensuppe von roten Linsen, Kokos- milch, Paprika und Olivenöl, dazu Fladenbrot A1;I;K;L 4,85 Euro	Hackbällchen mit Rahmwirsing und Kartoffelstampf A1;C;G;J;T 5,55 Euro	Hörnchennudeln mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel 2,3;7;A1;J;S 5,55 Euro
MENÜ 2	VEGGIE Rührei mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln C;G 5,25 Euro	VEGGIE Blumenkohl-Brokkoli- Kartoffel-Auflauf mit Cheddarsoße 1;A1;C;G 5,95 Euro	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln XXL +0,80 € 2;7;A1;A3;J;R;S 5,60 Euro	Gebratener Leberkäse mit Spiegelei, Bratensoße und Kartoffelstampf 2,3;7;A1;C;G;R;S 5,75 Euro	Gefüllte rote Paprikaschote mit Letschosoße und Reis XXL +1,20 € 6;A1;C;I;S 5,70 Euro	Züricher Geschnetzeltes vom Schwein mit Kartoffeln A1;G;I;S 5,55 Euro	Schweinebraten mit Butterbohnen und Kartoffeln A1;G;I;J;S 5,75 Euro
MENÜ 3	Schwarzbiurgulasch mit Speck-Rosenkohl und hausgemachte Knödeln 2,3;A1;C;G;I;S 5,75 Euro	Mumbai- Chicken-Curry mit Duftreis und Kaffir-Limettenblatt A1;B;F;I;J;K;T 6,05 Euro	Gyros-Geschnetzeltes mit cremiger Metaxa- soße und Balkankäse überbacken, dazu Reis 1;A1;G;I;K;S 5,75 Euro	Spirelli mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 2,3;7;A1;G;I;J;S 5,45 Euro	Moritzburger Rostbrätel mit Senfbratensoße und Bratkartoffeln 2,3;A1;G;I;J;S 6,05 Euro		
MENÜ 4	Spaghetti Carbonara mit Schinken-Sahnesoße 2,3;7;A1;G;I;S 5,70 Euro	Kassler mit Sauerkraut und Klößen 2,3;7;A1;I;M;S 6,35 Euro	VEGGIE Gebackener Blumenkohl mit Tomaten-Hollandaise und Gnocchi A1;A3;C;F;G;I 5,95 Euro	VEGAN Frikadelle mit Möhren, Bio-Erbsen** und Kartoffeln A1;F;H4;J 5,85 Euro	Seelachsfilet mit Brokkoli, Hollandaise und Kartoffeln A1;A3;C;D;F;G;I 6,15 Euro		
MENÜ 5	Italienisches Steinpilzrisotto mit Hähnchen- bruststreifen und Grilltomate A1;G;I;K;T 5,95 Euro	Französisches Schnitzel (paniertes Schnitzel mit Käse und Pfirsich) mit Schwenkkartoffeln A1;C;G;I;S 6,05 Euro	Gebratene Hähnchenbrust mit Kräuterbuttersoße, Möhren, Bio-Erbsen** und Kartoffelgratin A1;A3;C;F;G;I;T 6,15 Euro	Kaiserschmarrn mit Rosinen und Mandeln, dazu Apfelmus 3;A1;C;G;H1 5,55 Euro	Chinesisch gebratene Nudeln mit Ei und Hähnchenfleisch, dazu Sprossen und leichte Sesamcreme A1;C;F;G;I;J;K;T 6,05 Euro		
MENÜ 6	Seelachsfilet mit Kräuter-Parmesan- Kruste , Lauchgemüse, leichter Dill-Sahnesoße und Kartoffelpüree A1;D;G;I 6,15 Euro	VEGAN Cremiges Pilzgeschnetzeltes mit Bandnudeln A1;F;I 5,45 Euro	Heringsfilet „Hausfrauen Art“ mit Pellkartoffeln 1,6;A1;C;D;F;G;L;J;M 6,05 Euro	Rindergulasch mit Burgundersoße, Rotkohl und Klößen 6;A1;I;M;R 6,35 Euro	VEGGIE Pink Pasta Rigatoni mit Rote Bete, Hirtenkäse und Cashew in Pesto A1;G;H4;K 5,95 Euro		
FITME-MENÜ	Cajun Style BBQ Chicken Hähnchen mit Süßkartoffel- Bohngemüse und rauchiger BBQ-Sauce H1;K;T 6,65 Euro	Asian Shrimp Noodles Garnelen mit Ei und Asia- Gemüse auf Mie-Nudeln A1;B;C;D;F;K;L 6,65 Euro	Glasnudel Beef Bowl Asiatisch marinierte Glasnudeln mit Rindergeschnetzeltem Bio-Erbsen** und Karotten A1;F;K;L;R 6,65 Euro	Geflügelte Wokpfanne mit schwarzer Pasta Hähnchen mit Schwarzbohnen-Pasta und Asia-Gemüse A1;E;F;K;T 6,65 Euro	VEGAN Black Pasta in Hulk Sauce – Schwarz- bohnen-Pasta mit Spinatsauce und Zucchini F;H1;K 6,65 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

gourmetta
FOOD COMPANY

**MENÜS,
SALATE
& CO.**

WINTER-SALATE & CO.

S1 6,89 €



**BELUGALINSENSALAT
MIT FETA**

Beluga-Linsen, Feta, Rote Bete,
Bio-Erbsen**, Gurke und Eisberg-
salat, dazu fruchtiges Granatapfel-
Dressing
1,3,6;G;J;M

S2 7,15 €



RAINBOW POKE BOWL

zarter, marinierter Lachs, Mie-Nudeln,
Wakame-Algen, Champignons,
Edamame, knackiger Möhre,
Rotkohl, Zucchini und Chinakohl
1;A1;C;D;F;K;L

S3 6,79 €



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 6,89 €



**TANDOORI-CHICKEN
SALAT**

mariniertes Hähnchenfleisch, Gurke,
gemischte Blattsalate mit Weiß-
kraut, Rotkohl, Karotte und Zucchini,
dazu Ingwer-Orangendressing
J;K;T

W1 6,55 €



CHICKEN-GYROS-WRAP

mit Tzatziki-Creme, Eisbergsalat,
Gurke und Tomaten
2,4;A1;C;F;G;I;J;K;T

W2 5,55 €



**“OVERNIGHT-OATS“ MIT
HASELNUSS-JOGHURT &
HOMEMADE GRANOLA**

Haferflocken in Mandelmilch,
Joghurt, gesalzene Karamellnüsse
und Ahornsirup, dazu getrocknete
Cranberrys und Rosinen
A4;G;H1;H2;H3;H4

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.

WINTER-SALATE & CO.

S1 6,89 €



BELUGALINSENSALAT MIT FETA

Beluga-Linsen, Feta, Rote Bete, Bio-Erbesen**, Gurke und Eisbergsalat, dazu fruchtiges Granatapfel-Dressing
1,3;6;G;J,M

S2 7,15 €



RAINBOW POKE BOWL

zarter, marinierter Lachs, Mie-Nudeln, Wakame-Algen, Champignons, Edamame, knackiger Möhre, Rotkohl, Zucchini und Chinakohl
1;A1;C;D;F;K,L

S3 6,79 €



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 6,89 €



TANDOORI-CHICKEN SALAT

mariniertes Hähnchenfleisch, Gurke, gemischte Blattsalate mit Weißkraut, Rotkohl, Karotte und Zucchini, dazu Ingwer-Orangendressing
J;K;T

W1 6,55 €



CHICKEN-GYROS-WRAP

mit Tzatziki-Creme, Eisbergsalat, Gurke und Tomaten
2;4;A1;C;F;G;I;J;K;T

W2 5,55 €



“OVERNIGHT-OATS“ MIT HASELNUSS-JOGHURT & HOMEMADE GRANOLA

Haferflocken in Mandelmilch, Joghurt, gesalzene Karamellnüsse und Ahornsirup, dazu getrocknete Cranberrys und Rosinen
A4;G;H1;H2;H3;H4

WOCHENMENÜ Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Entenkeule
mit Rotkohl und Klößen

6;A1;I;M;T

9,45 Euro

DESSERT* Montag – Freitag (außer an Feiertagen)

Cheesecake-Creme
mit Salzkaramellsoße und Mandelcrumble

A1;C;G;H1

1,95 Euro

KW05 27.01.2025 – 02.02.2025
Firmenkunden
Beachten Sie unsere neuen Salate!

	MONTAG, 27.01.	DIENSTAG, 28.01.	MITTWOCH, 29.01.	DONNERSTAG, 30.01.	FREITAG, 31.01.	SAMSTAG, 01.02.	SONNTAG, 02.02.
MENÜ 1	VEGGIE Penne Pomodoro mit Basilikum, frischen Tomaten und Käse A1;G 4,85 Euro	Milchgrieß mit Zucker-Zimt und Waldbeeren A1;G 4,85 Euro	Linseneintopf süß-sauer mit Würstchen 2;3;7;A1;I;J;S 4,85 Euro	VEGAN Karotten-Ingwer- Orangen-Creme-Suppe mit Kokosmilch, dazu Fladenbrot A1;I;L 4,85 Euro	VEGGIE 3 Eier in Senfsoße mit Gemüse und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;J 4,85 Euro XXL +1,00 €	Seelachsfilet mit Gemüse und Kartoffelpüree A1;D;G;I 5,75 Euro	Gemüseintopf mit Hähnchenstreifen A1;I;T 5,35 Euro
	Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, dazu Senf 2;7;A1;G;I;J;S 5,75 Euro	Spaghetti Bolognese, dazu Käse A1;G;I;R;S 5,75 Euro XXL +0,80 €	Prager Schwarzbiurgulasch mit Rotkohl und böhmischen Knödeln 6;A1;A3;C;G;I;S 5,75 Euro	Hackbällchen- Champignon-Pfanne mit Zwiebeln und Tomaten-Reis A1;C;G;I;S 5,70 Euro	Makkaroni mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 2;3;7;A1;G;I;J;S 5,25 Euro	Szegediner Gulasch mit Knödeln A1;C;G;I;S 5,55 Euro	Schnitzel mit Bohnengemüse und Kartoffeln A1;C;G;I;S;T 5,75 Euro
MENÜ 2	Geschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brösel-Spätzle A1;C;G;I;S 5,70 Euro	Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffelpüree, dazu Remouladensoße 2;6;A1;C;D;F;G;I;J;M 6,05 Euro	VEGGIE Mie-Nudeln aus dem Wok mit Asia-Gemüse, Sprossen, Ei und süß- saurer Soße A1;C;F;I;K 5,75 Euro	Deftige Krautnudeln mit Salami, dazu Käse 2;3;A1;G;I;S 5,75 Euro XXL +0,80 €	Schweinemedaillons mit Pfeffersoße, Brokkoli und Kartoffelgratin A1;G;I;S 6,35 Euro	Unsere Specials	
	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Petersilienkartoffeln A1;G;I;S 5,75 Euro XXL +1,00 €	VEGGIE Gebackene Feta- Kartoffeln aus dem Ofen mit italienischem Gemüse und grünem Spargel G;K 5,95 Euro	Bauernfrühstück mit Schinkenstreifen und Essiggurke 2;6;7;C;G;S 5,45 Euro XXL +0,80 €	Blumenkohl mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln A1;A3;C;F;G;I 5,55 Euro	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bio-Erbesen**, Möhren und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;T 6,15 Euro	Sparmenü für nur 3,66 €	
MENÜ 3	Schollenfilet „Finkenwerder Art“ mit Bratkartoffeln 2;3;A1;D;S 6,15 Euro	Krautroulade mit deftiger Soße und Petersilienkartoffeln A1;G;I;S 5,75 Euro	Jägerschnitzel mit Möhren und Kartoffelpüree 2;7;A1;A2;C;G;J;R;S 5,75 Euro	Hähnchenfilets In Erdnuss-Sate-Soße, Zuckerschoten und gebratenem Gemüserais A1;E;F;G;I;K;T 6,05 Euro	VEGAN Cremiges Pilzgeschnetzeltes mit Bandnudeln A1;F;I 5,45 Euro	Ausgewogen und gut essen!	
	California Coleslaw auf Erbsen-Minz- Hummus mit Süßkartoffelwedges A1;C;F;G;J;K;L 5,95 Euro	Mango-Chicken-Bowl mit Kokosmilch und Duftreis mit Kaffir- Limettenblatt A1;G;I;J;T 6,05 Euro	Zitronen-Hähnchenbrust mit Bundmöhren und Rosmarin-Kartoffeln A1;A3;C;F;G;I;T 6,15 Euro	Schweineroulade mit Rotkohl und Klößen 2;6;A1;J;I;M;S 6,35 Euro	Hausgemachter Schweizer Rösti mit Räucherlachs, Brokkoli und Käse überbacken, dazu Paprika-Chili-Dip 2;A1;C;D;G;J;K 6,15 Euro	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	
MENÜ 4	Marrakesh Bowl Hähnchen mit orientalischem Gemüse- Linsen-Couscous A1;E;J;T 6,65 Euro	Cheesy Gnocchi Pot mit Käse überbackene Süßkartoffelgnocchi mit würziger Hack-Sauce und rustikalen Karotten A1;D;F;G;H1;J;K;R 6,65 Euro	Creamy Turkey Pute mit Spätzle, Karotten und Brokkoli in Kräuter-Frischkäse- Sauce A1;C;G;H1;K;T 6,65 Euro	Sweet Potato Chicken Hähnchen mit Süßkartoffeln, cremiger Spinatsauce und Kichererbsen A1;G;H1;K;T 6,65 Euro	Mexico Chicken Hähnchen mit Quinoa, feuriger Bohnensalsa und Mais K;T 6,65 Euro	XXL-Menü	
	Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für den genannten Aufschlag erhältlich.		BIO nach EU-Norm		** 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) Lupinine O) Weichtiere