

- ✓ Lebensmittel in **perfekter Kombination** - für **mehr Energie** im Alltag
- ✓ **jedes Menü max. 500 kcal, mind. 250g Gemüse, mind. 30g Eiweiß + gesunde Fette**
- ✓ Ideal zum **Abnehmen**, für den **Muskelaufbau** und zum **Genießen**

KW05 27.01.20 - 02.02.20

KW06 auf Rückseite

Privatkunden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MENU 1	Oma's Kartoffelsuppe mit Bockwurstscheiben G,I,J,S,T 5,15 Euro	Rosenkohlentopf mit Kassler 7;A1,I,S 5,15 Euro	Spitzkohlentopf mit saurer Sahne, Hackfleisch und Kartoffelwürfel A1,G,I,R,S 5,15 Euro	VEGGIE Rote-Beete-Ingwer-Karotten-Suppe mit Orange und gerösteten Sonnenblumenkernen, dazu Steinofenbaguette 6;A1;A2;A3;G,I 5,15 Euro	VEGGIE Tomatensuppe mit Frischkäsetortellini, dazu Pizzabrot A1;C;G,I 5,15 Euro	Indische Reispfanne mit Fleischbällchen A1;C;G,I,J,T 4,50 Euro	Nudeln „Zigeuner Art“ 6;A1;G,I,S 4,50 Euro
MENU 2	VEGGIE Rührei mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln C;G 5,15 Euro	VEGGIE Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Ebly, Basilikumsoße und Käse gratiniert A1;C;G,I 5,15 Euro	VEGGIE Gnocchi „Florentiner Art“ mit Blattspinat und Gorgonzolasoße A1;G,I 5,15 Euro	Hausgemachte Quarkkeulchen, dazu Apfelmus 3;A1;C;G 5,15 Euro	Seelachsfilet Bordelaise mit Brokkoli und Kartoffelstampf A1;D;G,I 5,15 Euro	Steak au four (mit Würzfleisch und Käse überbacken), dazu Reis und Worcestersoße 1;A1;D;F;G,I,S 4,50 Euro	Schweinebraten mit Butterbohnen und Knödel A1;C;G,I,J,S 4,50 Euro

MENU 3	Gegrillte Hähnchenbrust mit Steinpilzsoße, Kräutertomate und Kartoffelstampf A1;G,I;K,T 5,15 Euro	Champignon-Rahmgeschnetzeltes mit Käsespätzle A1;C;G,I,S 5,15 Euro	Gyros-Geschnetzeltes mit cremiger Metaxasoße und Balkankäse überbacken, dazu Reis XXL 1;A1;G,I;K;S 5,15 Euro	Gefüllte rote Paprikaschote mit Letschosoße und Reis 6;A1;C,I;S 5,15 Euro	Moritzburger Rostbrätel mit Senfbratensoße und Bratkartoffeln A1;G,I;J,S 5,15 Euro
--------	--	---	--	--	---

MENU 4	Chili con Carne mit Kidneybohnen und Mais, dazu Langkornreis XXL A1;I;R;S 5,15 Euro	Rindergulasch mit Burgundersoße, Rotkohl und hausgemachten Knödel A1;C;G,I;M;R 5,15 Euro	Heringsfilet „Hausfrauen Art“, dazu Pellkartoffeln 6;A1;C;D;F;G,I;J 5,15 Euro	Gebratene Leber mit Apfel-Zwiebel-Soße und Kartoffelpüree A1;G,I;S 5,15 Euro	Gebratene Thai-Nudeln mit Sesam, Hähnchenstreifen, Sprossen, Paprika und Chili A1;C;F;L,T 5,15 Euro
--------	---	---	--	---	--

MENU 5	Kabeljaufilet mit Orangen-Pfeffer-Kruste, Brokkoli, Hollandaise und Wildreis A1;A3;C;D;F;G,I 5,15 Euro	Französisches Schnitzel (paniertes Schnitzel mit Käse und Pfirsich) mit Schwenkkartoffeln A1;C;G,I;S 5,15 Euro	Gebratene Hähnchenbrust mit Kräuterbuttersoße, Bio-Möhren und Kartoffelgratin A1;A3;C;F;G,I;T 5,15 Euro	Rigatoni mit cremiger Ricotta-Tomatensoße, spicy Schweinefiletspitzen, getrockneten Tomaten und Käse XXL A1;C;G,I 5,15 Euro	Braumeistergulasch mit Buttergemüse und Zwiebel-Speck-Knödel A1;C;G,I;S 5,15 Euro
--------	---	---	--	---	--

MENU 6	VEGGIE Spaghetti „all arrabiata“ mit pikant scharfem Tomatenconcassee und Parmesan A1;G,I 5,15 Euro	Makkaroni mit Wurstgulasch, dazu Käse XXL 1;A1;G,I;S 5,15 Euro	Spirelli mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel A1;I;J;S 5,15 Euro	Kasslerbraten mit Kräuter-Champignons und Schwenkkartoffeln 7;A1;G,I;S 5,15 Euro	Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln XXL 4;A1;J;S 5,15 Euro
--------	---	--	---	---	---

	Indisches Power Curry Putenfleisch mit Kichererbsen, Blumenkohl und Ananas H1;K;T 5,65 Euro	Seelachs Power Kombi Seelachs mit Wildreis, Kichererbsen und Dill-Kokossauce D;H1;K 5,65 Euro	Gemüse Hackbolognese Hackfleisch-Gemüsebolo mit Ebly A1;R 5,65 Euro	Kentucky Fitness Chicken Hühnchen mit Süßkartoffelwurzelgemüse und dicken Bohnen K;T 5,65 Euro	Sporty-Chicken Hühnchen mit Vollkornreis, Brokkoli und Mangochutney L;T 5,65 Euro
--	--	--	--	---	--

WOCHENMENU	Lachsfilet im Backteig mit Blattspinat und Drillingen A1;C;D;G,I 6,95 Euro	Lachsfilet im Backteig mit Blattspinat und Drillingen A1;C;D;G,I 6,95 Euro	Lachsfilet im Backteig mit Blattspinat und Drillingen A1;C;D;G,I 6,95 Euro	Lachsfilet im Backteig mit Blattspinat und Drillingen A1;C;D;G,I 6,95 Euro	Lachsfilet im Backteig mit Blattspinat und Drillingen A1;C;D;G,I 6,95 Euro
------------	---	---	---	---	---

Web **gourmetta.de**

Mail **bestellung@**

gourmetta.de

Fon 0351 - 312 71 17

Fax 0351 - 312 71 18

**SPAR
MENU**

2,66€

- ✓ Montag bis Freitag
- ✓ 2,66 € inkl. Anlieferung
- ✓ bis 8.30 Uhr anrufen, Auskunft erhalten, bestellen
- ✓ nur solange der Vorrat reicht

SPECIALS

XXL-MENU

Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für 0,80 Euro Aufschlag erhältlich.



nach DE-ÖKO-039

Information: K) Knoblauch R) Rindfleisch S) Schweinefleisch T) Geflügelfleisch
Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärker 5) geschwefelt 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



- ✓ 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.
- ✓ Akzeptierte Zahlungsmittel: my.gourmetta, edenred, sodexo.
- ✓ Änderungen behalten wir uns vor.

ALLE DRESSINGS UND DIPS
SIND HAUSGEMACHT!



S1 4,99 €

OMEGA 3-BOWL

Räucherlachs auf knackigen Blattsalaten mit Gurke, Tomate und Rucola, dazu Frischkäsedressing
D,G,M



S4 4,89 €

QUINOA-SUPER-FOOD-SALAT

Quinoa-Rote-Linsen-Salat mit Apfel, Paprika, gebackenem Feta, Champignons und Blattsalat, dazu Senfvinaigrette
G,J,M

KONTAKT gourmetta, Meißner Straße 30, 01445 Radebeul /Sa.



S2 4,89 €

SWEET-CHICKEN-SALAT

Gebratene Hähnchenbruststreifen mit Honig glasiert, Blattsalate, Tomaten, Gurken, Paprika und Rucola, dazu Joghurtdressing mit Bio-Joghurt
1,G,K,T



W1 4,49 €

SMOKEY-TURKEY-WRAP

Wrap mit Spicy Mayo, Roter Bete, geräucherter Putenbrust, frischem Blattsalat, Gurke und Hirtenkäse
1,6,7,C,G,M,K,T



D1 0,95 Euro

DESSERT*

Cheesecake-Creme mit Salzkaramellsoße und Mandelcrumble A1;C;G,H,I



S3 4,79 €

CHEFSALAT

Gemischter Salat mit Gurken, Tomaten, Schinken, geriebenem Gouda und Ei, dazu French-Vinaigrette
1,C,G,J,M,S



W2 4,49 €

PULLED-PORK-WRAP

Pulled Pork, BBQ-Dip, Eisbergsalat, American Coleslaw, Tomaten und Gurken
6,A1,F,I,K,S

Abbildungen dienen als Serviervorschlag.

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.
- ✓ Akzeptierte Zahlungsmittel: my.gourmetta, edenred, sodexo.
- ✓ Änderungen behalten wir uns vor.



S1 4,99 €

OMEGA 3-BOWL

Räucherlachs auf knackigen Blattsalaten mit Gurke, Tomate und Rucola, dazu Frischkäsedressing

D,G,M



S2 4,89 €

SWEET-CHICKEN-SALAT

Gebratene Hähnchenbruststreifen mit Honig glasiert, Blattsalate, Tomaten, Gurken, Paprika und Rucola, dazu Joghurtdressing mit Bio-Joghurt

1,G,K,T



D1 0,95 Euro

DESSERT*

Cheesecake-Creme mit Salzkaramellsoße und Mandelcrumble

A1;C,G,H1

ALLE DRESSINGS UND DIPS
SIND HAUSGEMACHT!



S3 4,79 €

CHEFSALAT

Gemischter Salat mit Gurken, Tomaten, Schinken, geriebenem Gouda und Ei, dazu French-Vinaigrette

1,C,G,J,M,S



S4 4,89 €

QUINOA-SUPER-FOOD-SALAT

Quinoa-Rote-Linsen-Salat mit Apfel, Paprika, gebackenem Feta, Champignons und Blattsalat, dazu Senfvinaigrette

G,J,M



W1 4,49 €

SMOKEY-TURKEY-WRAP

Wrap mit Spicy Mayo, Roter Bete, geräucherter Putenbrust, frischem Blattsalat, Gurke und Hirtenkäse

1,6,7,C,G,M,K,T



W2 4,49 €

PULLED-PORK-WRAP

Pulled Pork, BBQ-Dip, Eisbergsalat, American Coleslaw, Tomaten und Gurken

6,A1,F,I,K,S

gourmetta™
FOOD COMPANY

FitMe

by Miszek Damer
Die neue Menülinie
für den aktiven Alltag!

- ✓ Lebensmittel in perfekter Kombination - für mehr Energie im Alltag
- ✓ jedes Menü max. 500 kcal, mind. 250g Gemüse, mind. 30g Eiweiß + gesunde Fette
- ✓ Ideal zum Abnehmen, für den Muskelaufbau und zum Genießen

KW06 03.02.20 - 09.02.20

KW05 auf Rückseite

Privatkunden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MENU 1	VEGGIE Exotische Rote-Bete-Suppe mit Apfel, Ingwer, Karotten und Frischkäse 6;A1;G;I 5,15 Euro	VEGAN Schwarzwurzelcremesuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen, dazu Steinofenbaguette A1;A2;A3;I 5,15 Euro	Linseneintopf süß-sauer mit Wiener Würstchen A1;G;I;S;T 5,15 Euro	VEGGIE Karotten-Ingwer-Orangen-Cremesuppe, dazu Pizzabrot A1;C;G;I 5,15 Euro	Kesselgulasch mit Kartoffelwürfel A1;I;R;S 5,15 Euro	Fischfilet mit Gemüse und Kartoffelpüree A1;D;G;I 4,50 Euro	Gemüseintopf mit Hähnchenstreifen A1;G;I;T 4,50 Euro
MENU 2	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brösel-Spätzle A1;C;G;I;S 5,15 Euro	Krautroulade mit deftiger Soße und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;S 5,15 Euro	VEGGIE Überbackener Chicorée mit Hollandaise und Käse überbacken, dazu Gnocchi A1;A3;C;F;G;I 5,15 Euro	Hausgemachte Eierkuchen mit Zimt, Zucker und Schokoladensoße A1;C;G 5,15 Euro	VEGGIE Gebackener Blumenkohl mit Tomaten-Hollandaise und Gnocchi A1;A3;C;F;G;I 5,15 Euro	Szegediner Gulasch mit Knödeln A1;C;G;I;S 4,50 Euro	Schnitzel mit Bohnengemüse und Kartoffeln A1;C;G;I;S 4,50 Euro
MENU 3	Seelachsfilet mit Meerrettich-Kräuter-Kruste, Hollandaise und Dill-Kartoffeln A1;A3;C;D;F;G;I 5,15 Euro	Zitronen-Hähnchenkeule mit gebratenem Gemüsereis A1;G;I;T 5,15 Euro	Welsfilet mit Dijon-Senfsoße, Brokkoli und Kartoffelpüree 6;A1;C;G;I;S 5,15 Euro	Schweineroulade mit Rotkohl und Klöße 6;A1;I;J;S 5,15 Euro	Pulled Pork mit Ofengemüse und Kartoffelgratin, dazu BBQ-Dip 6;A1;B;F;G;I;K;S 5,15 Euro		
MENU 4	VEGGIE Eieromelette mit Ricotta-Käsefüllung, dazu Bio-Brokkoli und Süßkartoffelstampf A1;C;G;I 5,15 Euro	Spaghetti Bolognese, dazu Käse 1;A1;G;I;R;S 5,15 Euro	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Reis A1;G;I;S 5,15 Euro	Gebratene Hähnchenbrust mit frischem Gemüse und Schwenkkartoffeln A1;G;I;T 5,15 Euro	Buntbarschfilet in Limettenbuttersoße mit Linsenrisotto und rustikalem Gemüse A1;A3;C;D;F;H;I 5,15 Euro		
MENU 5	Spirelli mit Tomatensoße und Jägerschnitzel A1;A2;C;I;J;S 5,15 Euro	Hausgemachter Schweizer Rösti mit Räucherlachs, Zucchini und Gemüse und Käse überbacken, dazu Joghurt-Tomaten-Dip A1;C;D;G 5,15 Euro	Prager Schwarzbiergulasch mit Rotkohl und böhmischen Knödeln 6;A1;C;G;I;S 5,15 Euro	Hackbällchen-Champignon-Pfanne mit Zwiebeln und Tomaten-Reis A1;C;G;I;J;T 5,15 Euro	Deftige Krautnudeln mit Salami, dazu Käse A1;G;I;T 5,15 Euro		
MENU 6	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree A1;G;I;S 5,15 Euro	VEGGIE Ricotta-Spinat-Cannelloni mit Tomatenconcassee und Brokkoli A1;C;G;I 5,15 Euro	Bauernfrühstück mit Schinkenstreifen und Essiggurke 6;A1;C;G;S 5,15 Euro	Makkaroni mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 1;A1;G;I;J;S 5,15 Euro	Paniertes Putenschnitzel mit Buttermöhren und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;T 5,15 Euro		
FitMe	Stroganoff 2.0 Beefgeschnetzeltes mit grünen Bohnen, Vollkornspirelli und pfeffriger Soße A1;F;D;H1;I;K;R 5,65 Euro	Seelachs im Kräutermantel Seelachs mit Bulgur-Linsencurry und Paprika A1;D;K 5,65 Euro	Sweet Potato Chicken Huhn mit cremiger Spinatsauce und Kichererbsen A1;G;H1;K;T 5,65 Euro	Spaghetti Tuna Vollkornspagetti mit Thunfisch und Tomatensauce A1;D;G;K 5,65 Euro	kalter Quinoa Linsensalat mit Hähnchen, Zucchini, Karotten, Paprika und Zitronen-Vinaigrette L;T 5,65 Euro		
WOCHENMENU	Entenkeule mit gebratenem Rotkohl und Klöße 6;A1;I;T 6,95 Euro	Entenkeule mit gebratenem Rotkohl und Klöße 6;A1;I;T 6,95 Euro	Entenkeule mit gebratenem Rotkohl und Klöße 6;A1;I;T 6,95 Euro	Entenkeule mit gebratenem Rotkohl und Klöße 6;A1;I;T 6,95 Euro	Entenkeule mit gebratenem Rotkohl und Klöße 6;A1;I;T 6,95 Euro		

Web **gourmetta.de**

Mail **bestellung@**

gourmetta.de

Fon 0351 - 312 71 17

Fax 0351 - 312 71 18

SPAR
MENU
2,66€

- ✓ Montag bis Freitag
- ✓ 2,66 € inkl. Anlieferung
- ✓ bis 8.30 Uhr anrufen, Auskunft erhalten, bestellen
- ✓ nur solange der Vorrat reicht



SPECIALS

XXL-MENU

Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für 0,80 Euro Aufschlag erhältlich.



nach DE-ÖKO-039

Information: K) Knoblauch R) Rindfleisch S) Schweinefleisch T) Geflügelfleisch
Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärker 5) geschwefelt 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