

- ✓ 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**

**KW28 12.07.21 - 18.07.21**  
**Firmenkunden**

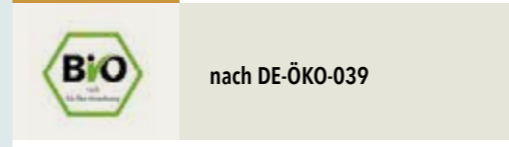
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENU 1</b>	<b>Linseneintopf süß-sauer</b> mit Wiener Würstchen <b>XXL +0,80€</b> A1;G;I;J;S;T 3,85 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Möhren-Kokos-Creme-Suppe</b> mit gerösteten Sonnenblumenkernen A1;I 3,85 Euro	<b>Soljanka</b> mit Schmand 6;A1;G;I;J;S 3,85 Euro	<b>Grüner Bohneneintopf</b> mit Rindfleisch A1;I;R 3,85 Euro	<b>VEGGIE Kaltmenü</b> <b>Gurken-Radieschen-suppe</b> mit gerösteten Sonnenblumenkernen, dazu Baguette A1;A2;A3;G 3,85 Euro	<b>Würzfleisch</b> mit Reis, dazu kleiner Salat 1;A1;D;F;G;I;S 4,15 Euro	<b>Gemüseintopf</b> mit Kassler und Kartoffelwürfel 7;A1;I;S 3,95 Euro
<b>MENU 2</b>	<b>Schwarzbiurgulasch</b> mit Rotkohl und Knödel 6;A1;C;G;I;S 4,23 Euro	<b>Kräuterquark</b> mit Leberwurst, Butter und Pellkartoffeln 2;3;G;R;S 4,23 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Spaghetti</b> mit cremiger Basilikum-Tomatensoße und Zucchini, dazu Käse 1;A1;G 4,29 Euro	<b>Gefüllte rote Paprikaschote</b> mit Bratensoße und Kartoffelstampf <b>XXL +1,20€</b> A1;C;G;I;S 4,23 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Mediterranes Quinoa</b> mit italienischem Grillgemüse und Hirtenkäse 8;G;K 4,45 Euro	<b>Geschnetzeltes „Züricher Art“</b> mit Möhren und Reis A1;G;I;S 4,15 Euro	<b>Sahnegulasch</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln A1;G;I;S 4,15 Euro
<b>MENU 3</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Gebratener Hirtenkäse</b> an Gartengemüse und Ebly, dazu hausgemachter Tzatziki A1;G;I;K 4,45 Euro	<b>Butter-Makkaroni</b> mit gebratenen Wiener Scheiben, Salami und Käse <b>XXL +0,80€</b> 1;A1;G;I;J;S;T 4,19 Euro	<b>Seelachsfilet mit Ricotta-Spinat-Kruste</b> , Spargelgemüse und Kartoffelstampf A1;D;G;I 4,67 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Gebackener Blumenkohl</b> mit Tomaten-Hollandaise und gebratenen Pesto-Gnocchi A1;A3;C;F;G;I;K 4,41 Euro	<b>Sächsischer Sauerbraten</b> mit Rotkohl und Klößen 6;A1;I;R 4,67 Euro		
<b>MENU 4</b>	<b>Spirelli</b> mit Tomatensoße, Jagdwurst- und Salamiwürfel, dazu Käse 1;A1;G;I;J;S 4,23 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>3 Saure Eier</b> mit Senfsoße, Gemüsestreifen und Petersilienkartoffeln A1;C;G;I;J 4,14 Euro	<b>Currywurst „Berliner Art“</b> mit Bratkartoffeln und Gewürzgurke <b>XXL +1,00€</b> 6;A1;G;I;J;S 4,23 Euro	<b>Makkaroni</b> mit Wurstgulasch, dazu Käse 1;A1;G;I;S 4,23 Euro	<b>Teriyaki Hähnchengeschnetzeltes</b> mit Gemüsereis und gebratenen Zwiebeln A1;F;G;I;K;T 4,23 Euro		
<b>MENU 5</b>	<b>Mumbai-Chicken-Curry</b> mit ASIA-Gemüse und Basmatireis A1;B;F;I;J;K;T 4,67 Euro	<b>Putenbrustfilet mit Apfel-Honig-Senf-Marinade</b> , dazu Brokkoli und Pilawreis A1;G;I;J;T 4,67 Euro	<b>Hausgemachte Buchteln</b> mit Vanillesoße A1;C;G 4,19 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Süßkartoffelecken „Cajun-Style“</b> mit Spinat-Creme-Soße und Frühlingsgemüse <b>XXL +0,80€</b> A1;F;I;K 4,45 Euro	<b>Ungarische Hackfleisch-Reis-Wirsing-Lasagne</b> mit Käse gratiniert <b>XXL +0,80€</b> A1;G;R;S 4,19 Euro		
<b>MENU 6</b>	<b>Gegrilltes Buntbarschfilet</b> mit Hollandaise, Ofengemüse und Schwenkkartoffeln A1;A3;C;D;F;G;I 4,67 Euro	<b>Chicken-Glasnudel-Bowl</b> Gebratene Glasnudeln, mit Hähnchenstreifen, Sesamöl, Möhren, Lauch und Bohnen A1;F;K;L;T 4,67 Euro	<b>Französisches Schnitzel mit Camembert, Preiselbeermarmelade</b> , Bio-Möhren und Kartoffelgratin A1;C;G;I;S 4,67 Euro	<b>Hausgemachter Schweizer Rösti</b> mit Räucherlachs, Zucchini-Gemüse und Käse überbacken, dazu Tomaten-Joghurt-Dip A1;C;D;G 4,67 Euro	<b>Döner-Spaghetti</b> mit Zwiebeln und Feta-Tomatensoße A1;C;G;I;J;R;T 4,23 Euro		
<b>WOCHENMENU</b>	<b>Putengyros</b> Putengyros mit Ebly (Zartweizenkörner) und Bohnengemüse, dazu Tzatziki A1;G;K;T 5,15 Euro	<b>Thunfisch Bolo</b> Vollkornpasta mit Thunfisch-Tomatensoße und Zucchini A1;D;F;G;K 5,15 Euro	<b>Marrakesch Bowl</b> Hähnchen mit Linsen, Bulgur und Erdnüssen, dazu orientalische Gewürze A1;E;J;T 5,15 Euro	<b>Pute a la Orient</b> Pute mit Quinoa, Gemüse und würziger Baharatsauce E;H1;K;T 5,15 Euro	<b>Glasnudel Chicken Bowl</b> Glasnudelsalat mit Hähnchen, Asia-Gemüse, gerösteten Sesamkörnern und Sojasauce A1;F;K;L;T 5,15 Euro		
	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln A1;D;K 6,95 Euro	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln A1;D;K 6,95 Euro	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln A1;D;K 6,95 Euro	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln A1;D;K 6,95 Euro	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> mit Ratatouille und Knoblauch-Nudeln A1;D;K 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



**XXL-MENU**  
Alle markierten Menüs sind auch als XXL-Menü für den genannten 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 SOMMER



D1 0,95 Euro

**DESSERT\***  
**Panna Cotta**  
mit Himbeermarke

- ✓ 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 HAUSEGEMACHT!



S1 5,09 €

**CHAMPIGNON-FETA-SALAT**  
Feldsalat mit frischen Champignons, Feta, getrockneten Tomaten und Walnüssen, dazu Granatapfel-Balsamico-Vinaigrette  
1,G,H3,J,M



S2 5,19 €

**CAESAR SALAT**  
Gemischter Blattsalat mit Tomate, Gurke, gebratenen Hähnchenbruststreifen, gehobeltem Parmesan und Croutons, dazu Caesar-Dressing  
A1,G,T



S3 5,09 €

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



S4 5,19 €

**AVOCADO-CHIA-POWER-SALAT**  
mit Cous-Cous, Babyblattspinat, Ziegenkäse, Zucchini, Möhrenstifte und Kirschtomaten, dazu Zitronen-Vinaigrette  
A1,G,J,M



W1 4,89 €

**WRAP-TOMATE-MOZZARELLA**  
Handgedrehter Wrap mit Tomate-Mozzarella, frischem Blattsalat, Rucola und Pesto-Creme  
A1,G,J,K,M



W2 4,89 €

**SCHNITZEL-WRAP**  
Handgedrehter Wrap mit Hähnchenschnitzel, frischem Blattsalat, Gurke, Strauchtomaten, Paprika und Chipotle-Creme  
A1,C,G,J,K,T

# MENÜS, SALATE & CO SOMMER



- ✓ 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.



D1 0,95 Euro

**DESSERT\***  
Panna Cotta  
mit Himbeermark

ALLE DRESSINGS UND DIPS  
SIND HAUSGEMACHT!



S1 5,09 €

## CHAMPIGNON-FETA-SALAT

Feldsalat mit frischen Champignons, Feta, getrockneten Tomaten und Walnüssen, dazu Granatapfel-Balsamico-Vinaigrette  
1,G,H3,J,M



S2 5,19 €

## CAESAR SALAT

Gemischter Blattsalat mit Tomate, Gurke, gebratenen Hähnchenbruststreifen, gehobelem Parmesan und Croutons, dazu Caesar-Dressing  
A1,G,T



S3 5,09 €

## CHEFSALAT

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



S4 5,19 €

## AVOCADO-CHIA-POWER-SALAT

mit Cous-Cous, Babyblattspinat, Ziegenkäse, Zucchini, Möhrenstifte und Kirschtomaten, dazu Zitronen-Vinaigrette  
A1,G,J,M



W1 4,89 €

## WRAP-TOMATE-MOZZARELLA

Handgedrehter Wrap mit Tomate, Mozzarella, frischem Blattsalat, Rucola und Pesto-Creme  
A1,G,J,K,M



W2 4,89 €

## SCHNITZEL-WRAP

Handgedrehter Wrap mit Hähnchenschnitzel, frischem Blattsalat, Gurke, Strauchtomaten, Paprika und Chipotle-Creme  
A1,C,G,J,K,T

**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

**KW29 19.07.21 - 25.07.21**  
**Firmenkunden**  
**Grüne-Wochen bei gourmetta!**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MENU 1</b>	<b>Nudeleintopf</b> mit Hähnchenfleisch A1;C;I;T 3,85 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Rote Linsensuppe</b> mit Süßkartoffeln, Karotten & Kokosmilch, dazu buntes Gemüse und Kürbiskerne I;J 3,85 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Pfifferlingrahmsuppe</b> mit Thymian-Croutons A1;G;I 3,85 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Kokos-Ingwer-Suppe, dazu Fladenbrot</b> A 4,05 Euro	<b>Oma's Kartoffelsuppe</b> mit Bockwurstscheiben G;I;J;S 3,85 Euro <b>XXL +0,80€</b>	<b>Gulasch „Ungarische Art“</b> mit Gemüse und Kartoffeln A1;I;S 4,15 Euro	<b>Sonntagsbraten</b> mit Blumenkohl, Brokkoli und Spätzle A1;C;G;I;J;S 4,35 Euro
<b>MENU 2</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Frischkäse Omelette</b> mit Paprika, Zucchini, Hollandaise und Schwenkkartoffeln A1;A3;C;F;G;I 4,45 Euro	<b>Pestospaghetti</b> mit Hähnchenbruststreifen und Tomatenconcassee A1;I;K;T 4,41 Euro	<b>Hausgemachtes Beefsteak</b> mit Rahmmöhren und Kartoffelstampf A1;C;G;I;J;R;S 4,23 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Gnocchi</b> mit Blattspinat, Kirschtomaten und würziger Käsesoße A1;G;I 4,41 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Shakshuka</b> , Pfanne aus Eiern, Tomaten, Chili, Zwiebeln und Paprika, dazu Fladenbrot A1;C;L;K 4,41 Euro	<b>Gebratenes Welsfilet</b> mit Rahmgemüse und Kartoffeln A1;D;G;I 4,35 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln C;G 4,15 Euro
<b>MENU 3</b>	<b>Kasslersteak</b> mit frischen Champignons und Bratkartoffeln 7;A1;G;I;S 4,67 Euro	<b>Bratwurst</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, dazu Senf <b>XXL +1,20€</b> A1;G;I;J;S 4,23 Euro	<b>Schnitzel „Wiener Art“</b> mit Bratkartoffeln, dazu Zitronenecke A1;C;S 4,67 Euro	<b>Gegrilltes Seelachsfilet</b> mit buntem Zucchiniemüse, Tomatenconcassee und Schwenkkartoffeln A1;D;G;I;K 4,67 Euro	<b>Chicken-Gyrosplanne</b> mit sahniger Metaxasoße, Champignons und Reis A1;F;G;I;J;T 4,23 Euro		
<b>MENU 4</b>	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Knödel <b>XXL +1,00€</b> A1;C;G;I;S 4,23 Euro	<b>Gebratene Schweinemedallions</b> mit Bio-Brokkoli, Waldpilzsoße und Kartoffelgratin A1;G;I;S 4,67 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Gratinierte Zucchini mit Feta</b> , dazu Quinoa mit Kirschtomaten und Basilikum-Salsa G;I;K 4,45 Euro	<b>Spaghetti Bolognese</b> , dazu Käse <b>XXL +0,80€</b> 1;A1;G;I;R;S 4,23 Euro	<b>Bauernfrühstück</b> mit Gewürzgurke und Schinken 6;A1;C;G;S 4,19 Euro		
<b>MENU 5</b>	<b>VEGAN</b> <b>Kichererbsen-Curry und Quinoa</b> A 4,45 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Gegrillte Süßkartoffel mit frischem Sommergemüse und gerösteten Kürbiskernen</b> , dazu Avocado-Dip A 4,75 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Blattspinat-Kürbislasagne mit Gorgonzola-Soße</b> <b>XXL +1,20€</b> A 4,55 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Ofenkartoffel</b> mit Hirtenkäse und Grilltomate, dazu Frühlings-Quark G;K 4,41 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Frischer Blumenkohl aus dem Ofen mit Erdnuss-Koriander-Soße, Basmatireis und Limettenblatt</b> A 4,45 Euro		
<b>MENU 6</b>	<b>VEGGIE</b> <b>Bärlauchravioli</b> mit Brokkoli und italienischer Tomaten-Käse-Soße A1;C;G;K 4,41 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Hausgemachter Schweizer Rösti</b> , mit würzigem Käse überbacken auf frisch gebratenem Champignon-Gemüse, dazu Chipotle-Dip A1;C;G;J 4,45 Euro	<b>Zitronen-Hähnchenbrust</b> mit Bundmöhren und Rosmarin-Drillingen A1;G;I;T 4,67 Euro	<b>Käsespätzle</b> mit Champignon-Rahmgeschneitztem A1;C;G;I;S 4,23 Euro	<b>VEGGIE</b> <b>Makkaroni</b> mit Mozzarella, getrockneten Tomaten und Tomatensoße A1;G 4,23 Euro		
<b>FitMe</b>	<b>One-Pot-Bolognese</b> Hackfleisch-Gemüsebolo mit Ebly A1;R 5,15 Euro	<b>Seelachs Power Kombi</b> Seelachs mit Wildreis, Kichererbsen und Dill-Kokossaure D;F;H1;K 5,15 Euro	<b>Sporty-Chicken</b> Hähnchen mit Vollkornreis, Brokkoli, Romanesco, Blumenkohl und Mangochutney L;T 5,15 Euro	<b>Indisches Power Curry</b> Putenfleisch mit Kichererbsen, Blumenkohl und Ananas F;H1;K;T 5,15 Euro	<b>Kentucky Fitness Chicken</b> Hähnchen mit Süßkartoffelwurzelgemüse und dicken Bohnen K;T 5,15 Euro		
<b>WOCHEMNU</b>	<b>VEGAN</b> <b>Frisches Ratatouille mit Bandnudeln, leichter Chililote &amp; gerösteten Sonnenblumenkernen</b> A1 5,75 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Frisches Ratatouille mit Bandnudeln, leichter Chililote &amp; gerösteten Sonnenblumenkernen</b> A1 5,75 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Frisches Ratatouille mit Bandnudeln, leichter Chililote &amp; gerösteten Sonnenblumenkernen</b> A1 5,75 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Frisches Ratatouille mit Bandnudeln, leichter Chililote &amp; gerösteten Sonnenblumenkernen</b> A1 5,75 Euro	<b>VEGAN</b> <b>Frisches Ratatouille mit Bandnudeln, leichter Chililote &amp; gerösteten Sonnenblumenkernen</b> A1 5,75 Euro		

Web [gourmetta.de](http://gourmetta.de)  
Mail [bestellung@gourmetta.de](mailto: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



**XXL-MENU**

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