

## MENU 21 tygodni nasze menu na [www.meet-and-eat.pl](http://www.meet-and-eat.pl)

	Poniedziałek 21-05-2018	Wtorek 22-05-2018	Środa 23-05-2018	Czwartek 24-05-2018	Piątek 25-05-2018
<b>Zupy</b>	Koperkowo ogórkowa z ryżem (vea) Fasolowa	Pomidorowa z makaronem (vea) Grochówka	Botwinka (vea) Flaczki po zamojsku	Szczawiowa (vea) Barszcz biały z grzybami	Pikantna zupa rybna z oleju z oliwek Rosół ze swojskiej kury z lamiymi kłuskami i warzywami
<b>Live Cooking</b>	Szarpana wieprzowina w bułce maślanej z sosem truskawkowym BBQ Filet z kurczaka panierowany w sezamie Biteki wieprzowe w sosie jabłkowym bba	Grillowany filet z kurczaka podawany na spaghetti z jarmużowym pesto Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą Stripisy z kurczaka Imbirowe klopsy wieprzowe w sosie warzywno-pomidorowym	Hamburger z serem cheddar, ogórkiem konserwowym, cebulą czarna, sałata i pomidorem Filet z kurczaka zapiekany salami i brokulami Rigatoni z mięsem mielonym Wątróbka drobiowa ze szpinakiem i cukinią	Penne rigate z brokulami, suszonymi pomidorami, kurczakiem i kremowym sosem Gulasz węgierski z czarnym pieprzem Filet drobiowy z ananasem i sosem chili Kotlet schabowy	Psstrąg z grilla z sałatką sezonową i frytkami Kotleciki z kurczaka z warzywami Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym Makaron tagliatelle z kurczakiem i sosem pomidorowo-kaparowym z mozzarellą Żeberka w glazurze Kurczak z tajską bazylią
<b>Mięsa</b>	Enchilada z kurczakiem i fasolą Twarz mielony z farszem w sosie myśliwskim Indyk Teryjaki	Pamiłoczerwony Paki z kurczaka w glazurze Wolowina ostrygowa	Indyk z burakiem i białym serem Nabotzenia grillowana Ryba po grecku	Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią Roladka z miruny z warzywami na sosie arcybawym Tłapia panierowana	Fitburgery z indyka i cukini Steak z zebaczka z sałatką jalapeno mango Miruna z pastą serowo-szpinakową
<b>fit</b>	Schab z fasolką szparagową	Filet drobiowy zawijany z warzywami	Indyk z burakiem i białym serem	Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią	Fitburgery z indyka i cukini
<b>Ryby</b>	Tłapia w pance Miruna w cieście paprykowym	Kotlet mielony z ryby z brokulami Mintaj w cieście z curry	Nabotzenia grillowana Ryba po grecku	Roladka z miruny z warzywami na sosie arcybawym Tłapia panierowana	Steak z zebaczka z sałatką jalapeno mango Miruna z pastą serowo-szpinakową
<b>VEGAN</b>	Batata z brukselką na ostro (vegan)	Kaszotto z kaszy bulgur z ciecierzycą, pieczarkami, suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą natką pietruszki (vegan)	Dyniowe risotto z szalwią i cynamonem (vegan)	Leczo z cukini w pomidorach (vegan)	Kuskus z kalafiora ze szparagami (vegan)
<b>VEGETARIAN</b>	Kotleciki ze szparagami, marchewką i brokulem (veg) Makaron orientalny z warzywami (vea) Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką (veg) Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwą (veg)	Zapiekanka z kaszą bulgur, brokulem i koprem włoskim (veg) Ryż smażony z warzywami (vea) Phad thai z tofu (vea) Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami (veg)	Batata faszerowana warzywami i serem (veg) Makaron orientalny z warzywami (vea) Warzawa w tempurze (vea) Kotlet z kaszy jaglanej z botwinką i dipem tzatziki (veg)	Lasagne z zielonymi szparagami, sosem śmietanowym z nutą cytryny i mięty (veg) Ryż smażony z warzywami (vea) Słodko kwaśne tofu z warzywami (vegan) Makaron spaghetti z bobem, pomidorami i rukolą (veg)	Naleśniki z brokulami i serem (veg) Makaron sojowy z kapustą pak choi (veg) Złote curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem (vea) Ser panierowany (veg)
<b>Warzywa</b>	Racuchy z jabłkiem Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Pieczarki w śmietanie Brokuł i kalafior z słończnikiem Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Kokosowe kotleciki z kaszą jagłą Szpinak Młoda kapusta z koperkiem na ciepło Pieczarki na ciepło Bukiet warzyw Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem Brukselka	Placki twarogowe z rodzynkami Szpinak Marchew z groszkiem Pieczarki w śmietanie Buraczki na ciepło Brokuły ze słończnikiem Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Gnocchi w sosie truskawkowym Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Młoda kapusta zasmażana z boczkiem Brukselka Fasolka szparagowa mix Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Banan w cieście Szpinak Marchew z groszkiem Buraczki na ciepło Brokuły ze słończnikiem Fasolka szparagowa mix Marchewka mini z sezamem
<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie Pierogi z mięsem	Pierogi ruskie Pierogi babuni	Pierogi ruskie Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	Pierogi ruskie Pierogi z bójniczką zasmażaną	Pierogi ruskie Cepeliny z mięsem
<b>Dodatki</b>	Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone z rozmarynem Frytki Ryż żółty z warzywami Kasza gryczana Kasza kuskus z warzywami	Koputka Młode ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z marchewką i groszkiem Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Kluski śląskie Młode ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryż dziki Kasza gryczana z cebulą Soczewica z papryką	Koputka ze szpinakiem Młode ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z warzywami Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z marchewką i groszkiem Kasa pecczak z groszkiem zielonym Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
<b>Surówki</b>	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką Surówka z marchewki i pomarańczy Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z kapusty kiszonej Surówka z porą i kukurydzą	Surówka z buraka ze słończnikiem Coleslaw z białej kapusty z chrzanem Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty kiszonej Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Mizeria ze śmietaną	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka Surówka z marchewki z broszkwinia i jabłkiem Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z selera Pomidory w śmietanie	Surówka z buraka ze słończnikiem Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczową Surówka domowa z kiszonej kapusty Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem Mizeria ze śmietaną	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami Surówka z młodej kapusty z marchewką i cukinią Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami
<b>Salatki</b>	Salatka makaronowa Salatka szpinak, rukola, gruszka, czarny sezam Salatka rodos Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą Salatka ze smażoną wieprzowiną, granatem i awokado Salatka owocowa	Surówka z kalafiora i brokuła Salatka cesar z brokulem Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami Salatka z mozzarellą i czarną porzeczką Salatka masłowa, rzodkiewka, ogórek Salatka owocowa	Salatka grecka Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami Salatka z rukolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym Salatka z pora, szynki i selera Salatka owocowa	Salatka z rozspinką, ciecierzycą, pomidorkami cherry i jabłkiem Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty Salatka z makaronem i z brokulem Salatka z dynią i jarmużem Salatka owocowa	Salatka z tuńczykiem Salatka diabelska na ostro Salatka z rozspinki i cykori Salatka z bakłazana i zielonego groszku Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli Salatka owocowa