


MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 22 tydzień

*** nasze menu na 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	
Zupy	Mięsna	Kapuśniak z młodej kapusty	Fasolowa z fasolki szparagowej	Bawarska zupa na wiewiórnie z piwem	Harira - zupa marokańska	Zupa pomidorowa z bazylią i czosnkiem
	Wegetariańska	Ziemniaczana z porzem	Soljanka rosyjska zupa pomidorowa	Fiaczki z boczniaków	Zupa cebulowa	Zupa krem z kalafiora i brokuł
	Oriental	Orientalna wiewiórzyna na ostro z nuta cytrusów	Wolowina po mongolsku z ryżem i chrupiącymi warzywami	Wiewiórzyna 5 smaków	Ostry kurczak z bambusem	Ryba po tajsku
Live cooking	Patelnia smaków	Makaron z kurczakiem, pieczarkami z kremowym sosem z ziołami.	Makaron tagliatelle szynka, czosnek, oliwki, pomidorki, jajko.	Makaron spaghetti orkiszowe z krewetkami, pomidorkami, koktailowymi, pesto z natki pietruszki, pestki słonecznika i dyni.	Makaron maccheroncini razowy z płatkami wolowiny, suszonym pomidorem, czosnkiem, szalotką i sosem kremowo-pomidorowy.	Makaron z kurczakiem, pieczarkami z kremowym sosem z ziołami.
	Grill	Chrupiący kurczak w sosie mango	Burger wołowy z pomidorem cebulą i serem pleśniowym	Szarpana wiewiórzyna coleslawem i frytkami	Quesadilla z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami	Łosoś grillowany z sałsa mango, pomidora i ogórka
Mięsa		Gyros wiewiórzowy z karkówki z cebula, pieczarkami i papryka	Smażony filet drobiowy a'la caprese	Tortilla wiewiórzowa z pikantnym sosem pomidorowym	Lasagne po grecku (mięso wiewiórzowe, pomidory, bakłażan, ser typu feta)	Skrzydka glazurowana BBQ
		Filet z kurczaka w zielonej skorupce	Karkówka w marynacie musztardowo-ketchupowej	Filet z kurczaka z pieczarkami zapieczony żółtym serem	Filet z kurczaka w migdałach	Długo peklowana pieczeń wiewiórzowa
		Zraz wiewiórzowy w sosie myśliwskim	Kurczak curry z liśćmi kaffiru i mlekiem kokosowym	Zeberka po góralsku w kapuście kiszonej	Kurczak pieczony w majonezie	Filet z kurczaka po hawajsku (w wiórkach kokosowych)
		Polegwicki drobiowy w sosie śmietanowo-tymiankowym z cebulą i pieczarkami	Kofta wiewiórzowa wołowa z raitą ogórkowo miętową	Polegwicki w sosie serowym z salami	Rolada wiewiórzowa z warzywami	Ragout gruzińskie z wiewiórzyny
	Wiewiórzyna barbecue z brokułami stir-fry	Kurczak słodko-pikantny	Wiewiórzyna po tajsku z zieloną fasolą	Indyk Teryaki	Orientalny kurczak ze szparagami	
	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	
 Danie fit	Gotowany na parze drobiowy zawiąs z fasolką szparagową w sosie miętowym	Filet drobiowy gotowany a'la bruschetta (kieki, pomidor, czosnek)	Parowany kurczak z warzywami i akcentem kuskusu	Roladka z polegwicki wiewiórzowej nadziewana suszonymi pomidorami oraz świeżym szpinakiem z sosem balsamicznym	Parowana pierś kurczaka z limonką i rozmarynem	
Ryby	Dorsz ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem mozzarella	Dorsz zapiekany z pastą brokułowo serową	Miruna zapiekana w sosie śmietanowo-estragonowym	Tilapia w panko	Grillowany filet z dorsza z maselkiem czosnkowym i świeżymi ziołami	
	Morszczuk w cieście paprykowym	Mintaj w cieście piwnym	Tilapia w tempurze	Fishburger	Ryba po węgiersku	
 Danie wegetariańskie	Zapiekanka kalafiorowa	Kotlet jaleznv z ziemniakami i szczyptkiem zapieczony serem	Kotleciki z kalafiora z jajkiem	Camembert w pikantnej panierce	Makaron spaghetti z bobem, pomidorami i rukolą	
	Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne)	Orientalne naleśniki z warzywami	Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie	Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką	Ryż z jajkiem w sosie ostrym	
 Danie wegańskie	Bakłażan po egipsku	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli	Tofu z sosie curry ze szpinakiem	Kotlet panierowany z Toffu	Klopsiki z ciecierzycy z jarmużem	
	Meksykańskie burgery z kaszą jaglaną i fasolą	Faszerowana cukinia komosa ryżową i warzywami	Ziemniaki faszerowane	Skrzydka z boczniaków	Tort z tortilli z warzywami	
Warzywa	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
	Kapusta zasmażana	Marchewki pieczone w miódzcie z imbirem, chili i sezamem	Marchew z groszkiem	Marchew z groszkiem	Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem	
	Pieczarki w śmietanie	Buraczki na ciepło	Pieczarki w śmietanie	Kapusta czerwona z cebulką na ciepło	Buraczki na ciepło	
	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Bruksełka	Brokuły ze słonecznikiem	
Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix		
Marchewka mini z sezamem	Bruksełka	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem		
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	
	Pierogi po meksykańsku z mięsem	Pierogi z mięsem	Pierogi z truskawkami	Pierogi z szpinakiem	Pierogi ze szpinakiem	
Na słodko	Banan w cieście	Racuchy z jabłkiem	Piacuszki na kefirze z owocami	Gnocchi w sosie truskawkowym	Jabka w cieście biszkoptowym	
	Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Naleśniki z serem	Naleśniki z serem i malinami	Czekoladowe naleśniki z miętowym serkiem i truskawką	Naleśniki z serem i brzoskwiniami	
Dodatki	Makaron orientalny z warzywami	Ryba w czerwonym curry z warzywami	Makaron sojowy z warzywami	Ryż smażony Tom Yum	Makaron ryżowy z warzywami	
	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	
	Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem	Ziemniaki z wody z maselkiem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody	
	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki smażone z warzywami	
Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki		
Ryż z warzywami po włosku	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż dziki	Ryż z warzywami	Ryż		
Kasza gryczana	Kasza jęczmienna	Kasza gryczana z cebulą	Kasza bulgur po turecku	Kasa peccak z groszkiem zielonym		
Kasza kuskus z warzywami	Kasza bulgur po turecku	Soczewica z papryką	Kasza kuskus z warzywami	Soczewica zielona z pomidorami i cebulą		
Surówki	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami	
	Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie	Surówka z młodej kapusty z marchewką i cukinią	
	Surówka z marchewki i pomarańczy	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem	Surówka z marchewki i rodzynek z nuta pomarańczy	Surówka z marchewki i jabłka	
	Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami	Surówka z kapusty kiszonej	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyptkiem	Surówka domowa z kiszonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą	
	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszonych ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	
	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	
Surówka z kapusty kiszonej	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Surówka z selera	Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem		
Surówka z porzem i kukurydzą	Pomidory w śmietanie	Surówka z pory i jabłka	Mizeria ze śmietaną	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami		
Salatki	Salatka meksykańska z kurczakiem	Surówka z kalafiora i brokuła	Salatka grecka	Salatka z rozspinką, ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem	Salatka z tuńczykiem	
	Salatka szpinak, rukola, gruszka, czarny sezam	Salatka cesarz z brokułem	Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami	Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka diabełska na ostro	
	Salatka rodos	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Salatka z rukolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty	Salatka z rozspinki i cykori	
	Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka z mozzarellą i czarną porzeczką	Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Salatka z makaronem i z brokułem	Salatka z bakłażana i zielonego groszku	
	Salatka ze smażoną wiewiórzyną, granatem i awokado	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Salatka z pora, szynki i selera	Salatka z dynią i jarmużem	Salatka z pomidorow koktajlowych i rukoli	
	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	