


# MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

## MENU 50 tydzień

\*\*\* nasze menu na [www.meet-and-eat.pl](http://www.meet-and-eat.pl) \*\*\*

		Poniedziałek 10-12-2018	Wtorek 11-12-2018	Środa 12-12-2018	Czwartek 13-12-2018	Piątek 14-12-2018
Zupy	Mięsna	Kapuśniak	Bawarska zupa na wierzwinie z piwem	Pieczarkowa	Rosół z makaronem	Gulaszowa
	Wegetariańska	Koperkowa z ryżem	Ogórkowa	Minestrone	Zupa krem z dyni z młokiem kokosowym	Zupa krem z kalafiora i brokuł
Live cooking	Oriental	Wierprowina z warzywami w pięciu smakach z makaronem soba	Tofu w sosie black pepper	Kurczak z tajską bazylką	Pikantna wierprowina imbirowa	Pad Thai z kurczakiem i makaronem ryżowym
	Patelnia smaków	Czarne tagliolini z kalamarami , pomidorkami cherry i młodymi listkami szpinaku w maślanej emulsji.	golonka w piwie z pieczonym puree ziemniaczanym z młodym szpinakiem	Szpinakowe pappardelle z fososiem wędzonym, porem, cukinią i kremowym sosem.	golonka w piwie z pieczonym puree ziemniaczanym z młodym szpinakiem	Kacze udko pieczone w niskiej temperaturze na buraczanym puree z sosem mango i groszkiem cukrowym
	Grill	Poległwiczki wierprowe z grillowanymi warzywami	Szarpana wierprowina coleslawem i frytkami	Grilowany filet z kurczaka z sosem chimichurri na makaronie tagliatelle z warzywami	Strip Burger ( wolowina, pomidor, ogórek, ser biały, prażona cebulka)	Stek z tuńczyka z kremowym risotto i salsa mango
Mięsa		Frykadki wierprowe z pieczarkami	Palki z kurczaka	Gyros drobiowy z cebulą, pieczarkami i papryką	Gulasz wierprowy po węgiersku	Kotlet mielony z indyka
		Udko z kurczaka mustardowo miodowe	Wierprowina duszona z kapustą kiszoną	Sznyceł z piersi indyka w migdałach	Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej	Ragout z kurczaka z pomidorkami
		Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej	Kotlet schabowy z pieczarkami	Kotlet mielony	Kotletki z kurczaka z marchewką	Filet z kurczaka w cieście
		Karczek pieczony w sosie śliwkowym	Filet z kurczaka w chrupiącej panierce	Quesadilla z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami	Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem	Stek wierprowy z jankiem sadzonym
		Indyk Terylani	Kurczak w sosie kolendrowym	Pikantna wierprowina imbirowa	Kurczak w sosie curry z kokosem	Wierprowina z warzywami w sosie Hoisin
	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	
 Danie fit		Poległwiczki drobiowe z kolorowymi warzywami	Filet drobiowy z sosem z czarnej porzeczki	Szynka pieczona w rozmarynie w sosie własnym	Indyk z burakiem i białym serem	Sztuka mięsa w rosole z warzywami
Ryby		Duet łososia z morskczukiem zapiekane pod szpinakiem	Fishburger	Dorsz z pomidorem, serem mozzarella i ziołami	Morszczuk w panko	Srebrzyk panierowany
		Tilapia w panko	Ryba po węgiersku	Mintaj w chrupiącej panierce	Tilapia panierowana z pestkami dyni	Ryba zapiekana w porach
 Danie wegetariańskie		Wegetariańskie zielone placuszki warzywne	Kotlety ziemniaczane z pieczarkami	Kotlet panierowany z Toffu	Indyjskie kotlety z batatów i soczewicy	Placki z cukini
		Onion rings	Tortilla z warzywami , szpinakiem i gorgonzolą	Papryka faszerowana ryżem i warzywami	Smażone tofu w sosie z czarnej fasoli	Warzywa po chińsku z tofu
 Danie wegańskie		Kaszotto gryczane z warzywami	Piramidka z bakażana, pomidora i sera typu feta	Bakażan po egipsku	Kotlet kukiniowo pieczarkowy z ryżem i sose pomidorowym	Jaglano Klopsiki z suszonym pomidorem
		Ciecierzycza w sosie curry z cukinią i papryką	Ziemniaki faszerowane	Meksykańskie burgery z kaszą jaglaną i fasolą	Bakażan faszerowany dynią i jarmużem	Słodki ziemniak faszerowany warzywami i serem
Warzywa		Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
		Kalafior zapiekany z serem	Kapusta zasmażana	Marchew z groszkiem	Glazurowana marchewka	Marchewka z groszkiem i dynią
		Pieczarki w śmietanie	Buraczki na ciepło	Warzywa po włosku	Kapusta modra	Buraczki na ciepło
		Brokuł i kalafior z słończnikiem	Bukiet warzyw	Brokuły ze słończnikiem	Bruksełka	Brokuły ze słończnikiem
		Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix	Fasolka żółta z bulką tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix
	Marchewka mini z sezamem	Kalafior zapiekany z serem	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	
Pierogi		Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
Na słodko		Pierogi babuni	Pierogi po meksykańsku z mięsem	Pierogi z soczewicą	Pierogi zbońnicze zasmażane	Pierogi z serem (na słodko)
		Placuszki twarogowe z rodzynkami	Placuszki na serku z brzoskwiniami	Placuszki na serku z brzoskwiniami	Knedle z Truskawkami	Jabłka w cieście biszkoptowym
	Czekoladowe naleśniki z serem i brzoskwiniami	Naleśniki z serem	Naleśniki z serem i malinami	Czekoladowe naleśniki z mietowym serem i truskawką	Naleśniki z serem i brzoskwiniami	Naleśniki z serem i brzoskwiniami
Dodatki		Makaron orientalny z warzywami	Ryż smażony z warzywami	Makaron sojowy z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami	Makaron po chińsku
		Kopytka	Kopytka marchewkowe	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie
		Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody
		Ziemniaki smażone z warzywami	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki smażone z warzywami
		Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki
		Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż dziki	Ryż z warzywami	Ryż
		Kasza gryczana	Kasza jęczmienna	Kasza gryczana z cebulą	Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
	Kasza kuskus z warzywami	Kasza kuskus z turecku	Soczewica z papryką	Kasza kuskus z warzywami	Soczewica zielona z pomidorami i cebulą	
Surówki		Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słończnikiem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słończnikiem	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami
		Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z młodej kapusty, marchewki, kopeku 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 nutą pomarańczy	Surówka z marchewki i jabłka
		Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami	Surówka z kapusty kiszzonej	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyplikiem	Surówka domowa z kiszzonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą
		Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli	Surówka z ogórka kiszzonego 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 kiszzonej	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	Surówka z selera	Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem
		Surówka z porem i kukurydzą	Pomidory w śmietanie	Surówka z pora i jabłka	Mizeria ze śmietaną	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami
Salatki		Salatka morska z tuńczykiem	Salatka z paluszkami krabowymi i selerem	Salatka grecka	Salatka z roszponką , ciecierzycą, pomidorkami cherry i jankiem	Salatka z tuńczykiem
		Salatka szpinak, rukola, groszka , czarny sezam	Salatka cesar (jablko, grzanki)	Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami	Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka diabelska na ostro
		Salatka rodos	Salatka z rukolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	Salatka z rukolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty	Salatka z roszponki i cykorii
		Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą	Salatka z mozzarellą i czarną porzeczka	Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Salatka z makaronem i z brokulem	Salatka z bakażana i zielonego groszku
		Salatka ze smażoną wierprowiną, 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	