

# MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

## MENU 3 tydzień

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

		Poniedziałek 14-01-2019	Wtorek 15-01-2019	Środa 16-01-2019	Czwartek 17-01-2019	Piątek 18-01-2019
Zupy	Mięsna	Krupnik	Zupa ogórkowa na wędzonce	Szczawiowa z jajkiem	Zurek Wiejski	Chińska zupa bulionowa z kurczakiem
	Wegetariańska	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym	Zupa grzybowa z łazankami	Zupa zacierkowa	Ziemniaczana z porem	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami
Live cooking	Oriental	Makaron orientalny z poledwiczka drobiową i warzywami	Pad Thai z kurczakiem i makaronem ryżowym	Makaron z krewetkami w sosie czosnkowo-ziolowym	Azjatycki smażony ryż z woka z kawałkami aromatycznej wieprzowiny i warzywami i jajkiem	Chrupiąca kaszka w anasowym curry
	Patelnia smaków	Makaron z Boczkciem , chilli , oliwki w sosie pomidorowym .	Makaron orkiszowy z fososem wędzonym, porcem, cukinią i kremowym sosem.	Makaron z kurczakiem , pieczarkami z kremowym sosem z ziołami.	Makaron z boczkciem, kolorowa papryka , oliwki w sosie pomidorowym	Schabowy z koscia, puree pietruszkowe, grillowane warzywa
	Grill	Dorsz grillowany z sałsa	Poledwiczka wieprzowa zapiekana z serem pleśniowym, cukinią i pomidorem	Piers z kurczaka grillowana z cukinią i plasterem pomidora z chutnym rabarbarowym	Burger BBQ wołowy 100% (wołowina, bocek ,pomidor, ser cheddar, cebula czerwona, sos bba)	Makaron z pomidorami, kielbasą i ciecierzycą
Mięsa		Udko z kurczaka w sosie BBQ Szyńka pieczona w sosie grzybowym Kartaczek nadziewane mięsem okraszone skwarkami Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurudzianymi Wieprzowina słodka - ostra Mix mięs grillowanych	Szaszłyki z kurczakiem i warzywami Karkówka w piwie z rozmarynem Wątroba drobiowa z cebulą i jabłkiem Kotlet poarski (drobiowy) Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin Mix mięs grillowanych	Fajitas z kurczaka w chrupiącej tortilli Skrzydła glazurowane BBQ Barki wieprzowe w sosie własnym Cordon bleu w panierce z płatkami kukurudzianymi Curry z kurczakiem i cukinią Mix mięs grillowanych	Kurczak panierowany Kotletki mielone wieprzowe z cukinią i kolorową papryką Gyros wieprzowy z warzywami Caneloni z mięsem Wieprzowina po talisku z zieloną fasolą Mix mięs grillowanych	Potrąwka z kurczaka z warzywami Karkówka przepieczona boczkciem Kurczak w cieście piwnym Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami Orientalna wieprzowina z trawą cytrynową Mix mięs grillowanych
	Danie fit	pulpeciki drobiowe ze szpinakiem	Ragout gruzińskie z wołowiny	Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren	Filet drobiowy gotowany a'la bruschetta (kielki, pomidor, czosnek)	Gotowana pierś faszzerowana szpinakiem, serem feta i suszonymi pomidorami
Ryby	Tilapia w panko Morszczuk w cieście paprykowym	Srebrzyk panierowany Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo maślanym	Fingersy rybne z sezamem Miruna z pastą serowo-szpinakową	Fishburger Ryba zapiekana w porach	Ryba po grecku Morszczuk w sosie bernaise (koperkowym)	
Danie wegetariańskie	Kotlety ziemniaczane po wepiersku Warzywa w tempurze	Ser panierowany w sezamie Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego	Spaghetti aglio e olio z pieczoną papryką i rukolą Orientalne naleśniki z warzywami	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach Sajgonki z warzywami	Makaron z pesto szpinakowym z dodatkiem świeżego szpinaku Słodko kwaśne tofu z warzywami	
Danie wegańskie	Brokuły w sosie curry Bataty pieczone z rozmarynem	Gulasz z soczewicy z pieczonymi warzywami Bigos wegański	Placki z cukini Bakłażan zapiekany z cukinią i pomidorem	placki z dyni ze skórką pomarańczy Kotlety warzywne ze słonecznikiem	Curry z tofu i cieciorką Gołąbki z kaszą jęczmienną i grzybami leśnymi	
Warzywa	Szpinak Kalafior zapiekany z serem Pieczarki w śmietanie Brokuł i kalafior z słonecznikiem Fasolka szparagowa zielona z bulką tartą z czosnkiem Bukiet warzyw	Szpinak Duet marchewkowy z siemieniem lnianym Buraczki na ciepło Mix warzyw ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Brukselka	Szpinak Marchew z groszkiem Warzywa po włosku Brokuły ze słonecznikiem Fasolka żółta z bulką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Szpinak Kapusta zasmażana Glazurowana marchewka Brukselka Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Buraczki na ciepło Brokuły ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Marchewka mini z sezamem	
	Pierogi	Pierogi ruskie Pierogi z mięsem Kokosowe kotletki z kaszą jaglaną Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Pierogi ruskie Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami Gruzki gotowane w winie Naleśniki z serem	Pierogi ruskie Pierogi z kapustą Racuchy z jabłkiem Naleśniki z serem i malinami	Pierogi ruskie Pierogi zbitnicze zasmażane Pieczone jabłka pod kruszonką Czekoladowe naleśniki z mięsowym serkiem i truskawką	Pierogi ruskie Pierogi ze szpinakiem Ryż z jabłkami i cynamonem Naleśniki z serem i brzoskwiniami
Dodatki	Makaron orientalny z warzywami Kopytka Ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone z rozmarynem Frytki Ryż z pieczarkami Kasza jęczmienna Kasza kuskus z warzywami	Makaron ryżowy z kurczakiem i mlekiem kokosowym Kluski śląskie Ziemniaki puree z cebulą i boczkciem Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z pesto pietruszkowym Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Makaron sojowy z warzywami Kluski łódzkie Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryż z pieczoną dynią Kasza gryczana z cebulą Soczewica z papryką	Ryż smażony Tom Yum Kopytka ze szpinakiem Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z warzywami Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki smażone z warzywami Frytki Kasa peccak z groszkiem zielonym Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	
	Surówki	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 porami i kukurydzą	Surówka z buraka ze słonecznikiem Coleslaw z białej kapusty z chrzanem Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty kiszonej Surówka z kiszonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Pomidory w śmietanie	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyplorkiem Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z selera Surówka z por i jabłka	Surówka z buraka ze słonecznikiem Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy Surówka domowa z kiszonej kapusty Surówka z kiszonego 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 kiszonego z cebulką Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami
Salatki	Salatka meksykańska z kurczakiem Salatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam Salatka rodos	Surówka z kalafiora i brokuła Salatka cesarz z brokulem Salatka z rucolą, granatem, pomidorkami chery i serem typu feta	Salatka grecka Salatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Salatka z rozspzonką , ciecierzycą, pomidorkami chery i jajkiem Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty	Salatka z trüńczykiem Salatka diabelska na ostro Salatka z rozponki i cykori	
	Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą Salatka ze smażoną wieprzowiną, granatem i awokado Salatka owocowa	Salatka z mozzarellą i czarną porzeczką Salata maslowa , rzodkiewka , ogórek Salatka owocowa	Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym Salatka z pora, szynki i selera Salatka owocowa	Salatka z makaronem i z brokulem Salatka z dynią i jarmużem Salatka owocowa	Salatka z bakłażana i zielonego groszku Salatka z pomidorow koktajlowych i rukoli Salatka owocowa	