

MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 12 tydzień

*** nasze menu na www.meet-and-eat.pl ***

	Poniedziałek 18-03-2019	Wtorek 19-03-2019	Środa 20-03-2019	Czwartek 21-03-2019	Piątek 22-03-2019
Zupy	Mięsna Krupnik	Zupa cygańska z kielbasą	Grochówka wojskowa	Zurek Wiejski	Tajska zupa tom kha kal z kurczakiem
	Wegetariańska Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym	Zupa zaciekowa	Zupa krem z jarzyn	Ziemniaczana z porem	Krem z buraków czerwonych z chrzanem
Mięsa	Udło z kurczaka w sosie BBQ Wieprzowina a'la Stroganow Wątróbka z cebulką i boczkami w sosie śmietanowym Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi Wieprzowina 5 smaków Mix mięs grillowanych	Filet z kurczaka grillowany z brzoskwiniami i słodkim sosem chili Kartacze nadziewane mięsem okraszone skwarkami Biteki wieprzowe w sosie grzybowym Kotlet poarski (drobiowy) Pałędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym Mix mięs grillowanych	Fajitas z kurczaka w chrupiącej tortilli Skrzydka glazurowane BBQ Gulasz z szynki wieprzowej po myśliwsku z ogórkiem i kielbasą Kotlet po szwajcarsku (schab, ser, szynka) Curry z kurczakiem i cukinią Mix mięs grillowanych	Kurczak panierowany Kotletki mielone wieprzowe z cukinią i kolorową papryką Gyros wieprzowy z warzywami Cannelloni z mięsem Wieprzowina po tajsku z zieloną fasolą Mix mięs grillowanych	Potrąwka z kurczaka z warzywami Karkówka przepieczona boczkiem Kurczak w cieście piwnym Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami Orientalna wieprzowina na ostro z nuta cytryśdów Mix mięs grillowanych
	Danie fit Pulpeciki drobiowe z mandarynką	Ragout z kurczaka z pomidorkami	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 Morszcuk w cieście paprykowym	Mintaj panierowany z cebulką prażoną zapieczony serem Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo-maślanym	Chrupiące fingersy rybne w płatkach kukurydzianych Miruna z pastą serowo-szpinakową	Tilapia HOT & Cheese (panierowana z płatkami chilli i sosem serowym) Mintaj w cieście z curry	Ryba z grillowanymi warzywami Morszcuk w sosie bernaise (koperkowym)
	Danie wegetariańska Kotlety ziemniaczane po węgiersku Tofu po koreańsku	Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i młeka kokosowego	Spaghetti aglio e olio z pieczoną papryką i rukolą Orientalne naleśniki z warzywami	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach Saigonki z warzywami	Makaron z pesto szpinakowym z dodatkiem świeżego szpinaku Słodko kwaśne tofu z warzywami
	Danie wegańskie Brokułowe placuszki Chilli sin carne	Ostre burgery z buraka z nasionami Meksykańskie burgery z kaszą jagłaną i fasolą	Kaszotto gryczane z podgrzybkami Bakłażan zapiekany z cukinią i pomidorem	placki z dyni ze skórą pomarańczową Kotlety warzywne ze słonecznikiem	Falafel z jarmużem i jalapenio Gołąbki z kaszą jęczmienną i grzybami leśnymi
Warzywa	Szpinak Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem Pieczarki w śmietanie Brokuł i kalafior z słonecznikiem Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem Bukiet warzyw	Szpinak Warzywa po włosku Buraczki na ciepło Mix warzyw ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Brukselka	Szpinak Marchew z groszkiem Modra kapusta Brokuły ze słonecznikiem Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Szpinak Kapusta zasmażana Glaszowana 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 jagłaną 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 dynią i białym serem Racuchy z jabłkiem Naleśniki z serem i malinami	Pierogi ruskie Pierogi zdynią i zasmażane Pieczone jabłka pod kruszonką Czekoladowe naleśniki z miętowym serem i truskawką	Pierogi ruskie Pierogi ze szpinakiem Jabłko pieczone z miodem i orzechami włoskimi Naleśniki z serem i brzoskwiniami
Na słodko	Makaron orientalny z warzywami Kopytka Ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone z rozmarynem Frytki Ryz z pieczarkami Kasza jęczmienna Kasza kuskus z warzywami	Ryz smażony z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki z wody z cebulą i boczkiem Ziemniaki pieczone Frytki Ryz z pesto pietruszkowym Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Makaron sojowy z warzywami Kluski kładzione Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryz z pieczoną dynią Kasza gryczana z cebulą Soczewica z papryką	Ryz smażony Tom Yum Kopytka ze szpinakiem Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone Frytki Ryz z warzywami Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki smażone z warzywami Frytki Ryz Kasa pęczak 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 kiszonych ogórków, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Surówka z pietruszką	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 szczypiorkiem Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z selera Surówka z porami i jabłkami	Surówka z buraka ze słonecznikiem 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 kiszonych ogórków, 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
Salatki	Salatka meksykańska z kurczakiem 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 rukolą, granatem, 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 kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym Salatka z pora, szynki i selera Salatka owocowa	Salatka z rozponką, 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 cykori Salatka z bakłażana i zielonego groszku Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli Salatka owocowa