MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 38 tydzień

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

		Poniedziałek 16-09-2019	Wtorek 17-09-2019	Środa 18-09-2019	Czwartek 19-09-2019	Piątek 20-09-2019
Zupy	Mięsna	Ogórkowa	Krupnik gryczany na wędzonce	Pomidorowa z makaronem	Żurek Wiejski	Zupa cebulowa
	Wegetariańska	Zupa krem porowo ziemniaczana	Grzybowa	Krem z białych warzyw z suszoną śliwką	Harira - zupa marokańska	Krem z marchewki z pomarańczą i imbirem
	Mięsa	Kurczak panierowany w płatkach migdałowych	Karkówka pieczona w sosie pieczeniowym	Filet drobiowy panierowany z sezamem	Makaron carbonara	Quesadilla z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami
		Gulasz wieprzowy po wiejsku (z cukinią, papryką i pieczarkami)	Filet z kurczaka po parysku	Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem z nutą majeranku	Eskalopki wieprzowe w papryce	Świeżonka wieprzowa z cebulą
		Pieczone udka z kurczaka w sosie sojowo-imbirowym	Skrzydełka glazurowane BBQ	Kotlet mielony z pieczarkami i żółtym serem	Chili con carne z gorzką czekoladą i świeżą kolendrą	Makaron penne z łososiem w sosie kaparowym z suszonymi pomidorami
		Panierowane kawałki kurczaka na ostro	Gołąbki w sosie pomidorowym	Udko po hiszpańsku z papryką i oliwkami	Żeberka w glazurze	Kotlety mielone z indyka
		Pikantna wieprzowina z grzybami shiitake	Kurczak Kung Bao	Indyk Teryiaki	Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym	Tajska wieprzowina z grzybami i papryką
		Mix mięs grilowanych	Mix mięs grilowanych	Mix mięs grilowanych	Mix mięs grilowanych	Mix mięs grilowanych
	Danie fit	Szynka pieczona w ziołach	Filet z indyka z pieczarkami i szczypiorkiem	Parowana pierś z kurczaka faszerowana białym serem i czerwoną porzeczką	Rozgrzewający kurczak z pomarańczą	Gotowane kawałki indyka ze świeżym szpinakiem i mieszanką prażonych ziaren
	Ryby	Tilapia na parze z warzywami zapieczona serem	Pulpety rybne w sosie koperkowym	Morszczuk w panko	Ryba z grillowanymi warzywami	Ryba zapiekana w porach
		Dorsz bałtycki w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany z cebulką prażoną zapieczony serem	Tilapia smażona z warzywami	Brotola parowana z kolorową papryką	Filet z mintaja w złocistej panierce
	Danie wegetariańskie	Wegetariańskie chilli con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem	Risotto z warzywami i świeżymi ziołami	francuska tarta warzywna	Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym	Tortilla z warzywami
		Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami	Orientalna ciecierzyca Kung Pao	Cukinia faszerowana po chińsku	Ser Panierowany z żurawiną	Krążki cebulowe z majonezem wasabi
	Danie wegańskie	Indyjskie Muttar tofu	Enchilada po meksykańsku z soczewicą i warzywami	Orientalna ciecierzyca z cebulą, pomidorami i cukinią	Placki warzywne z groszkiem	Fasolka po bretońsku
		Kaszotto z suszonymi pomidorowami, grzybami i natką pietruszki	Gnochi w sosie grzybowym	Bakłażan po egipsku	Bataty pieczone w płatkach ryżowych	Kotlety brokułowo ryżowe ze słonecznikiem i kukurydzą
	Warzywa	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
		Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem	Mieszanka warzyw w sosie ziołowym	Marchew z groszkiem	Glazurowana marchewka	Marchewka z groszkiem i dynią
		Pieczarki w śmietanie	Buraczki na ciepło	Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem	Kapusta zasmażana z pieczarkami	Buraczki na ciepło
		Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem
		Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix	Fasolka żółta z bułka tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix
		Marchewka mini z sezamem	Kalafior z bułką tartą	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 kaszanką	Pierogi z serem (na słodko)	Pyzy z mięsem	Pierogi babuni
	Na słodko	Gruszki gotowane w winie	Knedle ze śliwkami	Ryż z jabłkami i cynamonem	Jabłka w cieście biszkoptowym	Leniwe pierogi ze skórka cytryny i sosem waniliowym
		Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami	Naleśniki z serem	Naleśniki z serem i malinami	Czekoladowe naleśniki z miętowym serkiem i truskawką	Naleśniki z serem i brzoskwiniami
	Dodatki	Makaron po chińsku z warzywami na ostro	Ryż smażony z warzywami	Makaron sojowy z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami	Ryż smażony Tom Yum
		Kopytka	Kluski szare	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie
		Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem	Ziemniaki z wody z masełkiem 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 bulgur po turecku	Ryż biryani z warzywami	Kasza kuskus z warzywami	Soczewica zielona z pomidorami i cebulą
	Surówki	Mizeria ze śmietaną	Surówka z buraka ze słonecznikiem	Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Surówka z buraka ze słonecznikiem	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami
		Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką	Colesław 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 brzoskwinią i jabłkiem	Surówka z marchewki i rodzynek z nutą 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 szczypiorkiem	Surówka domowa z kiszonej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą
		Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszonego 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 porem i kukurydzą	Pomidory w śmietanie	Surówka z pory i jabłka	Mizeria ze śmietaną	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami
	Sałatki	Sałatka pieczarkowa z jajem i zieloną fasolą	Sałatka z paluszkami krabowymi i selerem	Sałatka grecka	Sałatka z roszponką , ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem	Sałatka z tuńczykiem
		Sałatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam	Sałatka cezar (jajko, grzanki)	Sałatka ze świeżym szpinakiem, truskawką i szparagami	Sałatka fajita z grillowanym kurczakim i papryką	Sałatka diabelska na ostro
		Sałatka z serem wedzonym i szpinakiem	Sałatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Sałatka z rucolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta	Sałatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty	Sałatka z roszponki i cykorii
		Sałatka z kurczaka,curry i ryżu	Sałatka z mozzarellą i czarną porzeczką	Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Sałatka z makaronem i z brokułem	Sałatka z bakłażana i zielonego groszku
		Sałatka ze smażoną wieprzowiną, granatem i awokado	Sałata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Sałatka z pora, szynki i selera	Sałatka z dynią i jarmużem	Sałatka z pomidorow koktajlowych i rukoli
		Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa