

MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 47 tydzień

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

	Poniedziałek 18-11-2019	Wtorek 19-11-2019	Środa 20-11-2019	Czwartek 21-11-2019	Piątek 22-11-2019	
Zupy	Mięsna	Zupa jarzynowa z kurczakiem	Krupnik gryczany na wędzonce	Zurek Śląski	Pikantna zupa curry z kurczakiem	Grochówka wojskowa
	Wegetariańska	Zupa z dyni i mleczkiem kokosowym	Kalaforowa	Krem z marchewki z pomarańczą i imbirem	Barszcz czerwony	Zupa ziemniaczano porowa z gruszką
Mięsa		Kurczak w cieście sezamowym	Pieczeń w grzybowym sosie	Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym	Krokiet z mięsem i serem	Makaron carbonara
		Gulasz wieprzowy po meksykańsku	Burrito Tex-Mex (wieprzowina, ryż, warzywa)	Wieprzowina a la Stroganow	Eskałopki wieprzowe w papryce	Stek wieprzowy z topatki duszony z cebulą
		Chrupiące udka z majonezem	Kotlet schabowy po Szwajcarsku	Medaliony wieprzowe duszone w porach	Orzki w sosie chrzanowym	Filet z kurczaka w panierce orzechowej
		Panierowane kawalki kurczaka na ostro	Fingersy z kurczaka w kukurydzianej panierce	Udka z kurczaka z cytryną i rozmarynem	Fingersy z kurczaka w kukurydzianej panierce	Kotlety mielone z indyka
		Pikantna wieprzowina z grzybami shiitake	Kurczak z warzywami w sosie Hoisin	Wołownia ostrzygowa	Indyk Teryaki	Wieprzowina słodka - ostra
	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	Mix mięs grillowanych	
	Danie fit	Szynka pieczona w ziołach	Indyk na parze z warzywami	Parowane roladki schabowe faszerowane musem paprykowo-chrzanowym	Rolada drobiowa faszerowana szpinakiem	Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią
Ryby		Dorsz panierowany z sezamem	Ryba z grillowanymi warzywami	Ryba po bombalisku w sosie curry	Duet łososia z morskim zapiekane pod szpinakiem	Srebrzyk panierowany
		Tilapia na parze z warzywami zapieczona serem	Mintaj w chrupiącej panierce	Tilapia w cieście naleśnikowym	Fishburger	Ryba po grecku
	Danie wegetariańskie	Zielona zapiekanka	Ostre burgery z buraka z prażonym słonecznikiem	Ser panierowany w sezamie	Kotlet jajeczny z ziemniakami i szczypiorkiem zapieczony serem	Tagliatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami
		Placki z kukini	Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie	smażone tofu w tempurze ze słodkim chilli	Tortilla z warzywami , szpinakiem i gorgonzolą	Krążki cebulowe z majonezem wasabi
	Danie wegańskie	Fasolka po bretońsku	Falafel z ciecierzycy z sosem pomidorowo-paprykowym	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i kukinią	Potrawka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego	Gryczane kotletki z warzywami
		Brokułowe placuszki	Pieczony kalafor w pomidorach	Bakłażan po egipsku	Batat faszerowany warzywami	Warzywa po włosku (fasola zielona, marchew, cukinia, kukurydza)
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	Pieczarki w sosie sojowym	Kapusta modra	Buraczki na ciepło
		Brokuł i kalafor z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem
		Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix	Fasolka żółta z bułką tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa mix
		Marchewka mini z sezamem	Kalafor zapiekany z serem	Kalafor 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 z mięsem	Pierogi z wtróbką i kaszą gryczaną	Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	Pierogi babuni	Pierogi z serem (na słodko)
		Silwki pod kruszonką	Placuszki na serku z brzoskwiniami	Leniwe pierogi ze skórka cytryny i sosem waniliowym	Placuszki biszkoptowe z bananem	Knedle ze silwkami
Na słodko		Czekoladowe naleśniki z serkiem i brzoskwiniami	Naleśniki z serem	Naleśniki z serem i malinami	Czekoladowe naleśniki z mięgotym serkiem i truskawką	Naleśniki z serem i brzoskwiniami
		Makaron sojowy z kurczakiem na ostro	Ryż smażony z warzywami	Makaron sojowy z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami	Ryż smażony z warzywami
Dodatki		Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kluski ziemniaczano-dyniowe
		Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z cebulą i boczkami	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 bulgur po turecku	Ryż z marchewką i groszkiem	Kasza kuskus z warzywami	Soczewica zielona z pomidorami i cebulą	
Surówki		Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słonecznikiem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słonecznikiem	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 kukinią
		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 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 kiszonych ogórków, 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 kalafora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafora z majonezem	Surówka z brokuła i kalafora 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	
Salatki		Salatka pieczarkowa z jajem i zieloną fasolą	Salatka z paluszkami krabowymi i serem	Salatka grecka	Salatka rozponką , ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem	Salatka z tuńczykiem
		Salatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam	Salatka hawajska (kurczak, ananas)	Soczysta salatka z melonem, mozzarellą i pomidorkami cherry	Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka diabelska na ostro
		Salatka z serem wędzonym i szpinakiem	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 rozponki i cykori
		Salatka z kurczaka, curry i ryżu	Salatka z patisonem i marynowaną pieczarką	Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym	Salatka z makaronem i z brokulem	Salatka z bakłażana i zielonego groszku
		Salatka ze smażoną wieprzowiną, 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