

MENU 22 tydzień nasze menu na www.meet-and-eat.pl

	poniedziałek 27-05-2019	wtorek 28-05-2019	środa 29-05-2019	czwartek 30-05-2019	piątek 31-05-2019		
Zupy	Rosaż z makaronem Zupa pomidorowa z bazylią i czosnkiem	Barszcz ukraiński Minestrone	Kapuśniak z młodej kapusty Krem z batata z prażonymi orzechami ziemnymi i chilli	Chowder kukurydziany z boczkiem wędzonym i płatkami chilli. Zupa jarzynowa	Flaczki wołowe z kaszą pęczak Szpinakowa		
fit	Danie Fit	Parowane roladki ze schabu faszerowane szparagami i papryką	Rolada drobiowa z mielonego fileta z kurczaka z papryką w sosie słodko kwaśnym	Schab pieczony z brokułami i sezamem	Indyk na parze z warzywami Ostre curry z kurczakiem i mango		
Mięsa i ryby	Panierowane kawałki kurczaka na ostro Wieprzawina na słodko-kwaśno Makaron penne w sosie napoli z boczkiem Podudzie z warzywami w sosie teriyaki Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill Karmazyn smażony na maśle na aglio olio z blanszowanymi pomidorkami Mintaj panierowany ze szpinakiem	Kotlet mielony faszerowany pieczarkami Curry drobiowe z młodą marchewką i liśćmi szpinaku Paki z kurczaka w azjatyckiej glazurze Makaron z boczkiem suszonymi pomidorami i cebulą Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill Ryba po grecku Mintaj panierowany z serem	Siekańce drobiowe z warzywami Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą Gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym Makaron świderki z kurczakiem w sosie parowym Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill Tilapia a la caprese Mintaj w chrupiącej panierce	Kotlet drobiowo warzywny Krokiot z mięsem i serem Skrzydka panierowane Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill Chrupiąca ryba po chińsku z woka z warzywami Mintaj panierowany ze szpinakiem	Schab zapiekany z warzywami i serem Lasagne z mięsem wieprzowym i szpinakiem Gulasz po Segedyńsku Złotki drobiowe duszone w winie Gyros drobiowy Grill Dorsz zapiekany pod beszamelem ze szpinakiem Mintaj panierowany z serem		
	Danie wegańskie	Wegetariańskie chilli con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem	Kotlety z kaszy jaglanej ze szpinakiem i słonecznikiem	Marchewka z pomarańczem i timiakim	Mieszanka warzyw orientalnych z czarnym sezamem	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią	
	Wegitarianie i warzywa	Pulpeciki warzywno-pieczarkowe Quesadilla z warzywami Zapiekanka makaronowa z pomidorami, marchewką, cukinią i bakżanem Kaszotto z cukinią i pieczarkami Szpinak Marchewka z groszkiem w śmietanie Młoda kapusta zasmażana z boczkiem Kalafior z brokułem i prażoną dynią Fasolka szparagowa mix Mix warzyw ze słonecznikiem	Krokiety z kapustą kminkową Leczo warzywne Ser panierowany z czarnym sezamem Risotto ze szparagami i serem feta Szpinak Buraczki zasmażane ze świeżą papryką Marchew z groszkiem Mieszanka wiosennych warzyw Brukselka	Makaron w sosie serowym z suszonymi pomidorami oliwkami i rukolą Naleśniki z brokułami i serem Kotleciki z warzyw i soczewicy Cukinia panierowana Szpinak Młoda kapusta z koperkiem na ciepło Kalafiorowe curry Mieszanka warzyw w sosie ziołowym Kalafior z bułką tartą Fasolka szparagowa mix	Frittata ze szpinakiem Lasagne szpinakowe w sosie pomidorowym Pieczarki panierowane Kotlet cukiniowo pieczarkowy z ryżem i sose pomidorowym Szpinak Marchewka z groszkiem na gęsto Młoda kapustka na ostro Kalafior panierowany w słodkim sosie chilli Bukiet warzyw Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Zapiekanka pasterska z soczewicą Pulpety z kaszy jaglanej po grecku Makaron w sosie paprykowym z kolendrą Tortilla wegetariańska z soczewicą, tofu i warzywami Szpinak Marchewka z groszkiem w śmietanie Buraczki na ciepło Mieszanka warzyw z bułką tartą Kalafior z bułką tartą Fasolka szparagowa mix	
		Pierogi	Pierogi ruskie Pierogi babuni	Pierogi ruskie Pierogi z soczewicą	Pierogi ruskie Pizy ze sliwką	Pierogi ruskie Pierogi ze szpinakiem	Pierogi ruskie Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem
		Dodatki	Frytki Placuszki serowe z rodzynkami i orzechami Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ryż z warzywami Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką Kasza gryczana z cebulą	Frytki Placuszki serowe z malinami Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką Kasza pęczak z warzywami	Frytki Racuchy marchewkowe na słodko Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Kasza gryczana Ryż z pieczarkami Kuskus Curry	Frytki Racuchy drożdżowe z jabłkami Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ryż z marchewką i groszkiem Kasza bulgur z pomidorami i miętą Kasza gryczana z cebulą	Frytki Pieczony banan z czekoladą i wiórkami kokosowymi Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Kasza gryczana Kasza kuskus z warzywami Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem
			Surówki	Surówka z białej kapusty i marchewki Surówka z marchewki i jabłkiem Surówka z czerwonej kapusty Ogórek kiszony Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z buraków czerwonych cebulka Surówka z marchewki i ananasa Surówka z marchewki i brzoskwini Surówka z kapusty, papryki i kiszanego ogórka Surówka z pora i groszku	Surówka z białej rzepy Surówka z białej kapusty Surówka z marchewki i brzoskwini Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką Surówka z marchewki i ananasa Surówka z czerwonej kapusty Surówka z buraków i ogórków
Salatki			Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą Salatka z łososia Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką Salatka z brokułów i mozzarelli Salatka owocowa	Salatka grecka Salatka z makaronem i szynką Salatka wiosenny mix warzyw Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym Salatka owocowa	Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem Salatka z połędwiczką wieprzową granatem i awokado Salatka z fetą i ciecierzycą Pomidory w śmietanie Salatka owocowa	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą Salatka z szynką parmeńską Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym Salata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką Salatka owocowa	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem Salatka z tuńczykiem Salatka z kurczakiem i ananase Salatka z fetą i selerem naciowym Salatka owocowa