

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	Rosół z makaronem	Zupa czosnkowa z serem i boczkiem	Żurek Śląski	Zupa rybna z pomidorami	Kurpnik na wędzonce
	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chilli	Zupa krem z groszku i jarmużu z grzankami	Zupa krem z warzyw	Zupa kukurydziana	Zupa krem z dyni z płatkami chilli
Danie Fit	Pierś z kurczaka podana z warzywami i pesto z jarmużu	Pierś indycza duszona na cydrze z musztardą i warzywami	Schab grillowany z pieczarkami i cebulą	Pieczeń wieprzowa z sosem sojowym, miodem i czosnkiem	Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią
	Kotlet schabowy z kurkami	Kotlet schabowy panierowany z pieczarkami zapieczony serem	Kurczak w cieście kokosowym	Kotlet pożarski (drobiowy) z boczniakami	Schab po hiszpańsku (oliwki, czosnek, bazylia)
	Paki z kurczka w ostrej marynacie sambal	Noga z kurczaka z grillowanymi warzywami	Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym	Żeberka duszone w cebuli	Chrusty drobiowe z warzywami
Mięsa i ryby	Tortilla z kawałkami wieprzowiny na ostro	Wątróbka z cebulą, pieczarkami i papryką	Serduszka drobiowe smażone z cebulką i pieczarkami	Wieprzowina w sosie grzybowym	Makaron po wiesku z kielbasą, cebulą i jajkiem
	Makaron z kurczakiem i brokułami w sosie serowym	Pilaw z kurczakiem i kukurydzą	Makaron spaghetti z sosem carbonara z cukinią	Zapiekanek makaronowa z kurczakiem i pieczarkami	Podudzie glazurowane BBQ z wędzoną papryką
	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy Grill	Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill	Gyros drobiowy z warzywami i serem Grill	Gyros drobiowy Grill
	Dorsz w sosie z suszonymi pomidorami i rukolą	Tilapia w panko	Makrela grillowana z suszonymi pomidorami	Mintaj w cieście piwnym	Dorsz z gremolatą zapieczony serem
	Mintaj panierowany z serem	Mintaj w chrupiącej panierce	Mintaj panierowany ze szpinakiem	Mintaj panierowany z serem	Mintaj panierowany ze szpinakiem
Danie wegańskie	Curry z dyni i ciecierzycy z ziemniakami i kolendrą	Kaszotto z cukinią i pieczarkami	Dynia w mleku kokosowym	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią
	Quesadilla z warzywami	Słodkie ziemniaki z pikantnymi brukselkami	Pulpeciki warzywno-pieczarkowe	Kotlety dyniowo-batadowe	Naleśniki z serem i dynią
	Tagiatelle z warzywami, jarmużem i oliwkami	Kotlety selerowo-pietruszkowe	Makaron w sosie grzybowym	Frittata ze szpinakiem	Pomidory nadziewane kaszą ksu-ksu z warzywami
	Kotlety z grochu	Tofu z sosie curry ze szpinakiem	Sznyceł szpinakowy z jajkiem sadzonym	klopsy warzywne w sosie kurkowym	Kotlet z czerwonej soczewicy
	Cukinia panierowana	Ser panierowany w panko	Enchilada z jarmużem, warzywami i serem	Ziemniak z popiołu z gzikiem	Plastry cukini zapiekane z mozzarellą i pomidorem
Wegetariańskie i warzywa	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Kapusta zasmażana	Kalafiorowe curry	Modra kapusta	Marchewka z groszkiem na gęsto	Marchewka z groszkiem w śmietanie
	Marchew z groszkiem	Buraczki zasmażane ze śmietaną	Marchewka z groszkiem i kukurydzą	Pieczarki z pietruszką	Buraczki na ciepło
	Kalafior z brokułem i prażoną dynią	Warzywa z ziołami prowansalskimi zapiekane serem	Marchewka z sezamem	Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Mieszanka warzyw z bułką tartą
	Fasolka szparagowa mix	Marchewka mini z sezamem	Brokuł z kalafiorom i kukurydzą	Brukselka	Brokuł w beszamelowym sosie
	Mix warzyw ze słonecznikiem	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	Pierogi po zbójnicku	Pierogi ze szpinakiem	Knedle ze śliwką	Pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami	Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem
	Frytki	Frytki w ziołowej posypce	Frytki	Frytki w ziołowej posypce	Frytki
	Placuszki ryżowe z jabłkiem i bananem	Racuchy z cynamonem	Placuszki serowe z jabłkiem	Racuchy marchewkowe na słodko	Racuchy z cynamonem
Dodatki	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
	Ryż żółty	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem	Kasza gryczana	Ryż z marchewką i groszkiem	Kasza gryczana
	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kuskus Curry	Ryż żółty z warzywami	Kasza kuskus z warzywami	Kasza kuskus z warzywami
	Kasza bulgur po turecku	Kasza pęczak z warzywami	Mix Kasz	Kasza gryczana z cebulą	Ryż żółty z kukurydzą, marchewką i groszkiem
Surówki	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z buraków czerwonych cebulką	Surówka z białej rzepy	Surówka z brokuła kalafiora i ogórka	Surówka z kapusty kiszonej
	Surówka z marchewki z jabłkiem	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z białej kapusty	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Coleślaw z białej kapusty
	Surówka z czerwonej kapusty	Surówka mizeria ze śmietaną	Surówka z marchewki i brzoskwini	Surówka z marchewki i ananasa	Surówka z marchewki z jabłkiem
	Ogórek kiszony	Surówka z kapusty, papryki i kiszzonego ogórka	Surówka z selera naciowego, papryki i ogórka	Surówka mizeria ze śmietaną	Surówka z czerwonej kapusty
	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z pora i groszku	Surówka z buraków czerwonych z cebulką	Surówka z buraków i ogórków	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Salatki	Salatka z kurczakiem papryką i czerwoną fasolą	Salatka grecka	Salatka z jajkiem, serem żółtym i groszkiem	Salatka z rukolą, oliwkami i mozzarellą	Salatka z mozzarellą i suszonym pomidorem
	Salatka z łososia	Salatka z makaronem i szynką	Salatka z połędwiczką wieprzową granatem i awokado	Salatka z szynką parmeńską	Salatka z tuńczykiem
	Salatka z ciecierzycy, groszkiem i papryką	Salatka wiosenny mix warzyw	Salatka z fetą i ciecierzycą	Salatka z fasolką szparagową, papryką i serem pleśniowym	Salatka z kurczakiem i ananase
	Salatka z brokułów i mozzarelli	Salatka z pomarańczą i serem pleśniowym	Pomidory w śmietanie	Salata maślowa ze śmietaną i rzodkiewką	Salatka z fetą i selerem naciowym
	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Salatka owocowa