MEET & EAT.

MENU 29 week

menu www.meet-and-eat.pl

	Poniedziałek 15-07-2019	Wtorek 16-07-2019	Środa 17-07-2019	Czwartek 18-07-2019	Piątek 19-07-2019
Zupy	Botwinka	Kapuśniak	Grochówka	Pomidorowa z makaronem	Zupa z szynką,zielonym groszkiem i warzywami
	Zupa krem z pomidorów (veg)	Koperkowa z ryżem (veg)	Zupa dahl z czerwonej soczewicy (veg)	Krem z pieczonych buraków (veg)	Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami (veg)
Live Cooking	Tagliatelle ze szparagami	Azjatycki smażony ryż z woka z kawałkami aromatycznej wieprzowiny , warzywami i jajkiem	Grillowany dorsz z warzywami, makaron grandine z pesto pietruszkowym	Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym / ziemniaki z ziołami / warzywa z pary	Czarny makaron z kalmarami i łososiem
Mięsa	Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi	Strogonoff z kurczaka z porem	Golonka wieprzowa duszona w piwie z warzywami	Roladka drobiowa faszerowana szpinakiem i słonecznikiem zapieczona serem	Gyros drobiowy z warzywami i serem
	Kotlet pożarski (drobiowy)	Filet z kurczaka w chrupiącej panierce	Filet z kurczaka panierowany z siemieniem lnianym	Kotlet schabowy w cieście z szynką i groszkiem	Kofta wieprzowa w sosie pomidorowo jogurtowym
	Karkówka duszona w kapuście kiszonej	Gulasz wieprzowy po węgiersku	Stek z cebulką	Żołądki drobiowe w sosie chrzanowym	Kotlet schabowy
	Chili con carne z fasolą, papryką i kukurydzą	Gołąbki w sosie pomidorowym	Udko z kurczaka w sosie BBQ	Filet z kurczaka faszerowany suszonymi pomidorami i serem gorgonzola	Polędwiczki w sosie serowym z salami
	Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrygowym	Orientalny kurczak w panierce panco	Kurczak w sosie kolendrowym	Żeberka orientalne w anyżowej marynacie	Kurczak w sosie słodko kwaśnym
	Grill	Grill	Grill	Grill	Grill
Danie fit	Indyk z grillowanymi warzywami	Grillowany filet z kurczaka z pieczonym jabłkiem i tymiankiem	Roladki z kurczaka z marchewką i cukinią	Udko kurczaka w marynacie miodowo-cytrynowej	Parowany filet z kurczaka z puree dyniowym i białym serem
Ryby	Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo maślanym	Miruna w panko	Ryba po polsku z duszonymi warzywami i jajkiem	Dorsz bałtycki w chrupiącej panierce	Dorsz panierowany
	Morszczuk panierowany	Kotlet mielony z ryby	Dorsz bałtycki w sosie cytrynowo maślanym	Tilapia panierowana	Pulpety rybne w sosie pomidorowym
Vegan	Bakłażan faszerowany dynią i jarmużem (vegan)	Jaglane klopsiki z suszonym pomidorem (vegan)	Jaglane burgery ze szpinakiem (vegan)	Batat z brukselką na ostro (vegan)	Bataty pieczone z rozmarynem (vegan)
Vegetarian	Aromatyczny gulasz z batata i czerwonej fasoli (veg)	Ser panierowany z kminkiem (veg)	Falafele z botwinką i pestkami słonecznika (veg)	Gołąbki z pieczarkami (veg)	Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)
	Makaron orientalny z warzywami (veg)	Makaron ryżowy z warzywami (veg)	Makaron po chińsku (veg)	Ryż smażony na woku (veg)	Makaron ryżowy z warzywami (veg)
	Warzywa po chińsku z tofu (veg)	Bakłażan z pastą z bobu i chili (veg)	Ciecierzyca w sosie curry z cukinią i papryką (veg)	Aromatyczne thai curry z kalafiorem (veg)	Warzywa w tempurze (veg)
	Kotlet z kaszy jaglanej z burakami i pomidorem zapieczony serem (veg)	Curry z tofu i cieciorką (veg)	Kotlet jajeczny z ziemniakami i szczypiorkiem zapieczony serem (veg)	Gryczane kotleciki z warzywami (veg)	Quesadilla z warzywami (veg)
Warzywa	Ryż z jabłkami i cynamonem	Racuchy z jabłkiem	Placuszki biszkoptowe z bananem	Racuchy serowe z czerwoną porzeczką	Banan w cieście
	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
	Buraczki na ciepło	Kapusta biała zasmażana z boczkiem	Kapusta modra	Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło
	Pieczarki w śmietanie	Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem	Pieczarki w śmietanie	Kapusta zasmażana	Glazurowana marchewka
	Brokuł i kalafior z słonecznikiem	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Brukselka	Brokuły ze słonecznikiem
	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem	Fasolka żółta z bułka tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem
	Mieszanka warzyw na parze	Brukselka	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 z mięsem	Pierogi szpinakowe w sosie gorgonzola	Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	Pierogi z kapustą	Cepeliny z mięsem
Dodatki	Kluski śląskie	Kopytka	Kluski śląskie w sosie grzybowym	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie
	Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree	Ziemniaki z wody z masełkiem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem	Ziemniaki z wody
	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki pieczone	Ziemniaki smażone z warzywami
	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki
	Ryż żółty z warzywami	Ryż z pesto pietruszkowym	Ryż	Ryż z warzywami	Ryż z pieczarkami i groszkiem
	Kasza gryczana	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Kasza gryczana z cebulą	Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą	Kasza bulgur po turecku
	Kasza pęczak	Kasza bulgur po turecku	Soczewica z papryką	Kasza kuskus z warzywami	Kasza jęczmienna
Surówki	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraka ze słonecznikiem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
	Surówka z białej kapusty z koperkiem	Colesław z białej kapusty z chrzanem	Surówka z młodej kapusty, marchewki,koperku i jabłka	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w maj	Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki
	Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z marchewki z brzoskwinią i jabłkiem	Surówka z marchewki z brzoskwinią i jabłkiem	Surówka z marchewki i jabłka
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	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 ogórka kiszonego z cebulką	Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	Pomidory z cebulką	Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	Surówka z ogórka kiszonego z cebulką
	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Surówka z fasoli zielonej, serem pleśniowym i orzechami	Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem	Brokuł z kalafiorem i ogórkiem	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 selera i marchewki	Surówka z pora i jabłek	Surówka z pora	Surówka z porem i kukurydzą	Surówka z porem i rzodkiewką
Sałatki	Sałatka caprese	Sałatka cezar (jajko, grzanki)	Sałatka grecka	Sałatka caprese	Sałatka z tuńczykiem
	Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella	Sałatka z jarmużem	Sałatka hawajska (kurczak,ananas)	Sałatka z paluszkami krabowymi z ananasem i selerem	Sałatka z zielonej fasoli i orzechami
	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa	Sałatka owocowa