**MEET & EAT.**

**MARYNARSKA BUSINESS PARK**

# MENU 4 tydzień

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

| | | Poniedziałek 20-01-2020 | Wtorek 21-01-2020 | Środa 22-01-20120 | Czwartek 23-01-20120 | Piątek 24-01-20120 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zupy | Mięsna | Bawarska zupa na wieprzowinie z piwem | Fasolowa | Meksykańska zupa z kurczakiem | Żurek Wiejski | Gruzińska zupa Charczo |
| | Wegetariańska | Zupa zacierkowa | Pikantna zupa serowa | Barszcz Królewski | Zupa z dyni z mleczkiem kokosowym | Zupa z soczewicy z pieczonymi warzywami |
| Mięsa | | Wieprzowina w sosie grzybowym | Shoarma drobiowa z cebulą i pieczarkami | Pizza z serem, szynką i serem mozzarella | Bitki wieprzowe w sosie własnym | Filet drobiowy panierowany z sezamem |
| | | Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej | Pieczeń wieprzowa w sosie ziołowym | Strogonoff z polędwiczek drobiowych | Tortilla z chrupiącym kurczakiem i warzywami | Gulasz wieprzowy z pieczarkami w sosie śmietanowym |
| | | Kurczak panierowany w płatkach migdałowych | Klopsy drobiowe w sosie koperkowym | Wieprzowina po starobawarsku | Diabelski kurczak | Kurczak miodowo musztardowy i sosem sriracha |
| | | Stripsy z kurczaka | Burger wołowy z pomidorem cebulą i serem | Rumsztyk wieprzowy z cebulką | Kotlety mielone z indyka | Lasagne z mięsem i warzywami |
| | | Wieprzowina słodko - ostra | Indyk Teryiaki | Ostre skrzydełka pieczone w bazyliowym pesto | Tajska wieprzowina z grzybami i papryką | Polędwiczki słodko-pikantne |
| | | Mix mięs grilowanych | Mix mięs grilowanych | Mix mięs grilowanych | Mix mięs grilowanych | Mix mięs grilowanych |
| fit | Danie fit | Rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami | Gotowana pierś drobiowa faszerowana cukinią | Indyk pieczony z przyprawami korzennymi na warzywach | Filet drobiowy faszerowany brokułami | Filet drobiowy satay z grilowanym ananasem |
| | Ryby | Tilapia w cieście naleśnikowym | Mintaj w cieście z curry | Fingersy rybne z sezamem | Filet z mintaja w złocistej panierce | Ryba po grecku |
| | | Dorsz panierowany z sezamem | Pulpety rybne w sosie cytrynowym | Portugalski gulasz rybny | Kotlet mielony z ryby z brokułami | Makaron z łososiem w sosie kaparowym |
| VEGETARIAN | Danie wegetariańskie | Kotlety sojowe panierowane | Gryczane kotleciki z warzywami | Gulasz z ciecierzycy w pomidorach | Camembert w pikantnej panierce | Placki ziemniaczane z selerem |
| | | Curry z tofu i cieciorką | Jajko sadzone na szpinaku | Warzywa po chińsku z tofu | Curry z tofu i cieciorką | Orientalna ciecierzyca Kung Pao |
| VEGAN | Danie wegańskie | Tagine (batat, cukinia,ciecierzyca, rodzynki) | Kaszotto z cukinią i pieczarkami | Kalafiorowe curry | Fasolka po bretońsku | Kotleciki z soczewicy |
| | | Bigos wegański | Placki warzywne z groszkiem | Pieczona papryka faszerowana kaszą i pieczarkami | Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów | Leczo z cukini w pomidorach |
| Warzywa | | Szpinak | Szpinak | Szpinak | Szpinak | Szpinak |
| | | Kapusta czerwona z cebulką na ciepło | Marchew z groszkiem | Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem | Marchew z groszkiem | Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym |
| | | Pieczarki w śmietanie | Buraczki na ciepło | Pieczarki w sosie sojowym | Kukurydza gotowana | Buraczki na ciepło |
| | | Brokuł i kalafior z słonecznikiem | Bukiet warzyw | Brokuły ze słonecznikiem | Kalafior z brokułem i prażoną dynią | Brokuły ze słonecznikiem |
| | | Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem | Fasolka szparagowa mix | Fasolka żółta z bułka tartą | Fasolka szparagowa mix | Fasolka szparagowa mix |
| | | Bukiet warzyw | Bruksełka | Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą | Mieszanka warzyw na parze | Bukiet warzyw |
| Pierogi | | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie | Pierogi ruskie |
| | | Pierogi z mięsem | Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta | Pierogi po meksykańsku z mięsem | Pierogi zbójnickie zasmażane | Pierogi z kapustą |
| Na słodko | | Kokosowe kotleciki z kaszą jaglaną | Racuchy z jabłkiem | Placuszki z mąki pełnoziarnistej z porzeczkami | Pieczone jabłka pod kruszonką | Mini babeczki z czekoladą |
| | | Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami | Naleśniki z serem | Naleśniki z serem i malinami | Czekoladowe naleśniki z miętowym serkiem i truskawką | Naleśniki z serem i brzoskwiniami |
| Dodatki | | Makaron orientalny z warzywami | Ryż smażony z warzywami | Makaron sojowy z warzywami | Ryż smażony Tom Yum | Makaron ryżowy z warzywami |
| | | Kopytka | Kluski kładzione | Kluski śląskie | Kopytka ze szpinakiem | Kluski śląskie |
| | | Ziemniaki z wody | Ziemniaki puree z marchewką | Ziemniaki z wody z masełkiem koperkowym | Ziemniaki puree | Ziemniaki z wody |
| | | Ziemniaki pieczone z rozmarynem | Ziemniaki pieczone | Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem | Ziemniaki pieczone | Ziemniaki smażone z warzywami |
| | | Frytki | Frytki | Frytki | Frytki | Frytki |
| | | Ryż z pieczarkami | Ryż z pesto pietruszkowym | Ryż dziki | Ryż z warzywami | Ryż |
| | | Kasza gryczana | Kasza jęczmienna | Kasza gryczana z cebulą | Kasza bulgur po turecku | Kasa pęczak z groszkiem zielonym |
| | | Kasza kuskus z warzywami | Kasza bulgur po turecku | Soczewica z papryką | Kasza kuskus z warzywami | Kasza jęczmienna z grzybami 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 | 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 meksykańska z kurczakiem | Surówka z kalafiora i brokuła | Sałatka grecka | Sałatka z roszponką , ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem | Sałatka z tuńczykiem |
| | | Sałatka szpinak, rukola, gruszka , czarny sezam | Sałatka cezar z brokułem | Sałatka ze szpinakiem, zielonym groszkiem i serem typu feta | Sałatka fajita z grillowanym kurczakim i papryką | Sałatka diabelska na ostro |
| | | Sałatka rodos | 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 kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą | 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 |