

MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 11 tydzień

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

	Poniedziałek 09-04-2020	Wtorek 10-04-2020	Środa 11-04-2020	Czwartek 12-04-2020	Piątek 13-04-2020
Zupy	Mięsna Gruzińska zupa Charchzo	Rosół z makaronem	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami	Szczawiowa z jajkiem	Zupa ogórkowa na wędzonce
	Wegetariańska Kapuśniak z białej kapusty	Grzybowa	Minestrone	Zupa zacierkowa	Zupa krem z zielonego groszku z miętą
Mięsa	Schab panierowany smażony na smalcu Filet panierowany Udko z kurczaka musztardowo miodowe Gulasz węgierski Ostry kurczak z bambusem Mix mięs grillowanych	Udo kurczaka po hiszpańsku z pomarańczą Skrzydła glazurowane BBQ Szyńka pieczona w rozmarynie w sosie własnym Kotlet poażarski (drobiowy) Wieprzowina z zielonym pieprzem w sosie ostrym Mix mięs grillowanych	Conchiglioni z mięsem zapieczone z serem Lasagne z mięsem i warzywami Makaron carbonara Filet z kurczaka w cieście kokosowym Kurczak ciciatore Mix mięs grillowanych	Filet po parysku Burger wołowy z pomidorem cebulą i serem pleśniowym Udło drobiowe faszerowane pieczarkami Makaron w sosie bolońskim Kurczak Kung Bao Mix mięs grillowanych	Kurczak Fricassee z pieczarkami, marchewką i tymiankiem Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym Kurczak w cieście naleśnikowym Quiche z szynką i serem Poledwiczki słodko-pikantne Mix mięs grillowanych
fit	Danie fit Udło z kurczaka duszone z warzywami	Schab saute z parowanymi warzywami	Pieczona bez tłuszczu kieszonka drobiowa faszerowana po włosku	Gotowany udziec z indyka z warzywami	Dietetyczna tortilla z kurczakiem i dynią
	Ryby Mintaj w chrupiącej panierce Tilapia w cieście z suszonymi pomidorami i ziołami	Dorsz panierowany z sezamem Panga z sałsz chilli-mango i granatem	Chrupiące fingersy rybne w płatkach kukurydzianych Ryba zapiekana w porach	Dużet łososia z morskazukiem Tilapia panierowana z pestkami dyni	Ryba panierowana zapiekana z serem i prażoną cebulką Ryba po grecku
VEGETARIAN	Danie wegetariańskie kotlety ziemniaczane z dynią Makaron w sosie pieczarkowym	Ser w panierce żurawinowej Kotlety jajeczne	Tortellini nadziewane ricotą i szpinakiem Wegetariańskie zielone placuszki warzywne	Placki z cukini Jajka sadzone na szpinaku	Makaron penne z łososiem w sosie kaparowym z suszonymi pomidorami Kotlety z bakłażana z siemieniem lnianym i pestkami dyni
VEGAN	Danie wegańskie Tofu z warzywami słodko-kwaśne Bataty pieczone z rozmarynem	Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek) Placuszki marchewkowe	Leczo warzywne Ravioli z nadzieniem warzywnym	Gulasz warzywny z ciecierzącą Pieczony kalafior w pomidorach	Buraki grillowane Gryczane kotletki z warzywami
Warzywa	Szpinak Kapusta zasmażana Pieczarki w śmietanie Brokuły ze słonecznikiem Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem Bukiet warzyw	Szpinak Duet marchewkowy z siemieniem lnianym Buraczki na ciepło Mix warzyw ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Brukselka	Szpinak Marchew z groszkiem Warzywa po włosku Brokuły ze słonecznikiem Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Szpinak Pieczarki w sosie sojowym Glazurowana marchewka Brukselka Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Buraczki na ciepło Brokuły ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Marchewka mini z sezamem
Pierogi	Pierogi ruskie Pierogi z mięsem	Pierogi ruskie Pierogi zbiojniczek zasmażane	Pierogi ruskie Pierogi z soczewicą	Pierogi ruskie Pierogi z truskawkami	Pierogi ruskie Pierogi z truskawkami
Na słodko	Naleśniki z nutellą i bananem Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Kokosowe kotletki z kaszą jaglaną Naleśniki z serem	Placuszki sernikowe z nutellą Naleśniki z serem i malinami	Koreańskie Hotteokki z cynamonem i orzechami Czekoladowe naleśniki z mięsowym serkiem i truskawką	Placuszki ryżowe z jabłkiem i bananem Naleśniki z serem i brzoskwiniami
Dodatki	Makaron orientalny z warzywami Kopytka Ziemniaki z wody Ziemniaki pieczone z rozmarynem Frytki Ryż żółty Kasza gryczana Kasza kuskus z warzywami	Smażony ryż w sosie sojowym z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z pesto pietruszkowym Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Makaron sojowy z warzywami Kluski ziemniaczano-dyniowe Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryż Kasza gryczana z cebulą Makaron grandinie z warzywami	Ryż smażony Tom Yum Kopytka ze szpinakiem Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone Frytki Ryż dziki Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki smażone z warzywami Frytki Ryż Kasa pęczak z groszkiem zielonym Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
Surówki	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki Surówka z marchewki i pomarańczy Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z kapusty kiszonej Surówka z porami i kukurydzą	Surówka z buraka ze słonecznikiem Coleslaw z białej kapusty z chrzanem Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy Surówka z kapusty kiszonej Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z selera Marchew z selerem	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z białej kapusty z jabłkiem i papryką konserwową Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyplorkiem Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z brokuła Surówka z porami i rzodkiewką	Surówka z buraka ze słonecznikiem Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy Surówka domowa z kiszonej kapusty Surówka z kiszzonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem Surówka firmowa z kapusty pekińskiej	Surówka z burakami, ciecierzącą i orzechami Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Surówka z porami i kukurydzą
Salatki	Salatka morską z tuńczykiem Salatka szpinak, rukola, gruszka, czarny sezam Salatka rodos Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą Salatka ze smażoną wieprzowiną, granatem i awokado Salatka owocowa	Surówka z kalafiora i brokuła Salatka cesar z brokulem Salatka z ciecierzy z suszonymi pomidorami Salatka z mozzarellą i czarną porzeczką Salatka masłowa, rzodkiewka, ogórek Salatka owocowa	Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty Salatka caprese Salatka z rucolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym Salatka z pora, szynki i selera Salatka owocowa	Salatka z rosponką, ciecierzącą, pomidorkami cherry i jajkiem Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką Salatka z paluszkami krabowymi Salatka z makaronem i z brokulem Salatka z dynią i jarmużem Salatka owocowa	Salatka z tuńczykiem Salatka diabelska na ostro Salatka z rosponki i cykori Salatka z bakłażana i zielonego groszku Salatka z pomidorów koktajlowych i rukoli Salatka owocowa