

# MEET & EAT.

CYBERNETYKI

## MENU 9 tydzień

\*\*\* nasze menu na [www.meet-and-eat.pl](http://www.meet-and-eat.pl) \*\*\*




Poniedziałek 24-02-2020

Wtorek 25-02-2020

Środa 26-02-2020

Czwartek 27-02-2020

Piątek 28-02-2020

Zupy	Mięsna	Kwaśnica na żeberkach	Barszcz ukraiński	Meksykańska	Gulaszowa	Krupnik
	<b>Wegetariańska</b>	Kalaflorowa	Pieczarkowa z makaronem	Zupa krem z dyni z płatkami chilli	Zupa z pieczonego kalaflora , marchewki i nutą curry	Zupa krem porowo ziemniaczana
	<b>Mięsa</b>	Szynka pieczona w sosie pieczeniowym Fingersy z kurczaka w kukurydzianej panierce	Udko z kurczaka w glazurze słodko kwaśnej Cevapcici w ostrym sosie pomidorowym	Kurczak panierowany w płatkach migdałowych Enchilada z kurczakiem i fasolą	Kurczak w sosie cytrynowym z ananasem Zapiekanka ziemniaczano-mięsna Gulasz pasterski (wieprzowina, cebula, groszek, korzeń pietruszki, marchew...)	Chrupiące nugetty drobiowe marynowane w jogurcie Karkówka w marynacie musztardowo-ketchupowej
		Udka kurczaka w aromatycznej marynacie z jogurtem Steki wieprzowe z cebulką Wieprzowina z warzywami w sosie Hoisin	Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem z nutą majeranku Filet z kurczaka panierowany z siemieniem lnianym Orientalny kurczak cytrynowo imbirowy	Wątróbka drobiowa z cebulą i pieczarkami Fajitas z kurczakiem w tortilli Kurczak w sosie tandori curry	Wieżprzowina w sosie grzybowym Indyk Teryaki	Enchilada z mięsem wieprzowym i warzywami Domowe gołąbki w sosie pomidorowym Orientalna wieprzowina na ostro z nuta cytrusów
	<b>Danie fit</b>	Filet z kurczaka z duszonym porcem	Kurczak duszony z tymiankiem, oliwkami, pomidorkami koktajlowymi i cukinią	Gotowany filet z kurczaka faszerowany po polsku (warzywa)	Filet z kurczaka faszerowany białym serem i szpinakiem	Słupki z cukini w roldacie drobiowej
	<b>Ryby</b>	Dorsz panierowany w sezamem Tilapia w cieście ziołowym	Panga w sosie cytrusowym Morszczuk w panko	Tilapia a la caprese Mintaj w cieście z curry	Fingersy rybne z sezamem Tilapia w cieście ziołowym	Srebrzyk panierowany Kotlet mielony z ryby z jajkiem i warzywami
	<b>Danie wegetariańska</b>	Kotlet z czerwonej fasoli, ciecierzycy i marchewki z sosem pomidorowo-burkowym	torcik warzywny	Wege burger z serem panierowanym i warzywami	Kotlety warzywne ze słonecznikiem	Pulpety ryżowe z soczewicą w sosie pomidorowo-warzywnym
		Kotletki jaglane ze szpinakiem i serem mascarpone	Tagliatelle w sosie pomidorowo-serowym z bazylią	Zapiekanka makaronowa z mozzarellą i warzywami	Naleszniki ze szpinakiem i losoziem	Cukinia faszerowana z warzywami
	<b>Danie wegańskie</b>	Wegetariańskie chilli con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem	Gulasz z ciecierzycy w pomidorach	Meksykańskie burgery z kaszą jaglaną i fasolą	Kaszotto z suszonymi pomidorowami, grzybami i natką pietruszki	Ciecierzycza po bretońsku z papryką
	<b>Warzywa</b>	Szpinak Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem Pieczone ziemniaki Brokuły ze słonecznikiem Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Szpinak Kukurydza gotowana Buraczki na ciepło Mix warzyw ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix	Szpinak Marchew z groszkiem Dyńla pieczona w ziołach Brokuły ze słonecznikiem Fasolka żółta z bułką tartą	Szpinak Kapusta zasmażana z pieczarkami Glazurowana marchewka Brukselka Fasolka szparagowa mix	Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Buraczki na ciepło Brokuły ze słonecznikiem Fasolka szparagowa mix
	<b>Pierogi</b>	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
	<b>Na słodko</b>	Pierogi z mięsem Placuszki na kefirze z owocami Czekoladowe naleśniki z serem i wiśniami	Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami Kluski Leniwe z bułką tartą Naleśniki z serem	Pierogi po meksykańsku z mięsem Mini babeczki z czekoladą Naleśniki z serem i malinami	Pizy z mięsem Ryż z jabłkami i cynamonem Czekoladowe naleśniki z miętowym serkiem i truskawką	Pierogi ze szpinakiem Placuszki serowe z jabłkiem Naleśniki z serem i brzoskwiniami
	<b>Dodatki</b>	Makaron orientalny z warzywami Kopytka Ziemniaki z wody Ryż z pieczarkami Kasza gryczana Kasza kuskus z warzywami	Smażony ryż w sosie sojowym z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem Ryż z pesto pietruszkowym Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Makaron sojowy z warzywami Kopytka marchewkowe Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ryż czerwony Kasza gryczana z cebulą Soczewica z papryką	Ryż smażony Tom Yum Kopytka ze szpinakiem Ziemniaki puree Ryż z warzywami Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Makaron ryżowy z warzywami Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ryż Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą
	<b>Surówki</b>	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z kapusty i majonezem Surówka z marchewki i pomarańczy	Surówka z buraka ze słonecznikiem Coleslaw z białej kapusty z chrzanem Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Surówka z kapusty i kukurydzy Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyplorkiem	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami Surówka z białej kapusty, kukurydzy, pora i natki pietruszki Surówka z marchewki i jabłka
		Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Surówka z kapusty kiszonej Surówka z kiszonych ogórków, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Surówka z kiszonych ogórków Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Surówka domowa z kiszonej kapusty Surówka z kiszonych ogórków, papryki i czerwonej cebuli Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem
	<b>Salatki</b>	Salatka hawajska (kurczak, ananas) Salatka szpinak, rukola, gruska, czarny sezam	Surówka z kalaflora i brokuła Salatka cesar z brokulem	Salatka meksykańska z kurczakiem Salatka z wędzonym kurczakiem i pomarańczą	Salatka z rozspką, ciecierzycą, pomidorkami cherry i jajkiem Salatka fajita z grillowanym kurczakiem i papryką	Salatka z tuńczykiem Salatka diabelska na ostro
		Salatka rodos Salatka z kaszą bulgur, cieciorką, jarmużem, papryką, i kukurydzą Salatka owocowa	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami Salatka z mozzarellą i czarną porzeczką Salatka owocowa	Salatka z rukolą, granatem, pomidorkami cherry i serem typu feta Salatka z kurczakiem, pomarańczą i selerem naciowym Salatka owocowa	Salatka włoska, pomidory, listki bazylii, seler naciowy, listki mięty Salatka z makaronem i z brokulem Salatka owocowa	Salatka z rozspki i cykorii Salatka z bakłażana i zielonego groszku Salatka owocowa