




MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 32 tydzień

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

	Poniedziałek 03-08-2020	Wtorek 04-08-2020	Środa 05-08-2020	Czwartek 06-08-2020	Piątek 07-08-2020	
Zupy	Mięsna Wegetariańska	Zurek Wiejski Kapuśniak z białej kapusty	Szczawiowa Zupa krem z zielonego groszku	Ogórkowa Zupa kurkowa	Krupnik Chłodnik litewski (veg.)	Chińska zupa bulionowa z kurczakiem Zupa turecka z soczewicy i kaszy bulgur
Mięsa	Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej Skrzydełka panierowane Kartacze z mięsem wieprzowym i skwarkami Filet z kurczaka po pańsku Mix mięs grillowanych	Chrupiące podudzie z marynacie majonezowo-ketchupowej Kotlet schabowy Fajitas z mięsa wieprzowego w chrupiącej tortilli Szaszлык drobiowy z warzywami Kurczak z warzywami w sosie Holsin	Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym Kotlet schabowy Fajitas z mięsa wieprzowego w chrupiącej tortilli Szaszлык drobiowy z warzywami Kurczak z warzywami w sosie Holsin	Wieprzowe medaliony w ziołach Stroganoff z indyka z warzywami Devolay Domowe gołąbki w sosie pomidorowym Mix mięs grillowanych	Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym z cukinią i lubczykiem Karczek pieczony w sosie pieczeniowym Wolowina po burgundzku Udko z kurczaka w sosie BBQ Kurczak w mleku kokosowym	Udko z kurczaka w glazurze słodko kwaśnej Quesadilla z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami Kotlet mielony Nuggetsy z sezamem Mix mięs grillowanych
 Ryby	Ryba po grecku Tilapia a la caprese	Kalmary krążki Mintaj w cieście z curry	Dorsz z pomidorem, serem mozzarella i ziołami Pulpety rybne w sosie cytrynowym	Łosoś z warzywami Tilapia panierowana	Filet z mintają w złocistej panierce Morszczuk panierowany z cebulką praloną zapieczony serem	
 Danie wegetariańskie	Makaron ryżowy z warzywami	Kotlet ziemniaczany z warzywami	Quesadilla z warzywami	Słodko kwaśne tofu z warzywami	Placki z cukini	
 Danie wegańskie	Gryczane kotleciki z warzywami	Aromatyczna potrawka z soczewicy i batatów	Leczo kukiniowo paprykowe z fasolą	Frittata z warzywami	Sycylijska caponata z bakłażanem, pomidorami, oliwkami i kaparami	
Warzywa	Szpinak Marchew z groszkiem Pieczarki w śmietanie Brokuł i kalafior z słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Marchewka mini z sezamem	Szpinak Marchewki pieczone w miodzie z imbirem, chili i sezamem Buraczki na ciepło Bukiet warzyw Fasolka szparagowa mix Brukselka	Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Pieczarki w sosie sojowym Brokuły ze słonecznikiem Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Szpinak Kukurydza gotowana Kapusta młoda zasmażana 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 ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	
Dodatki	Ziemniaki z wody Frytki Ryż Kasza gryczana z cebulą Kasza kuskus z warzywami	Ziemniaki puree z cebulą i boczkem Frytki Ryż z pesto pietruszkowym Kasza jęczmienna Kasza bulgur po turecku	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryż dziki Kasza gryczana z cebulą Soczewica z papryką	Ziemniaki puree Frytki Ryż z warzywami Kasza bulgur po turecku Kasza kuskus z warzywami	Ziemniaki smażone z warzywami Frytki Ryż Kasa pęczak z groszkiem zielonym Soczewica zielona z pomidorami i cebulą	
Surówki	Pomidory z cebulką Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką Surówka z marchewki i pomarańczy Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami Surówka z kiszonych ogórków Surówka z porą i kukurydzą	Letnia sałatka z malinami i serem typu feta Coleslaw z białej kapusty z chrzanem Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty kiszonej Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Pomidory w śmietanie	Salatka caprese Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem Mizeria ze śmietaną Surówka z porą i jabłką	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek 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 kiszonego ogórka, papryki i czerwonej cebuli Mizeria ze śmietaną	Surówka z burakami, ciecierzyca i orzechami Surówka z młodej kapusty z marchewką i cukinią Surówka z marchewki i jabłka Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą Salata ze śmietaną Pomidory z cebulką	