

MEET & EAT.

MARYNARSKA BUSINESS PARK

MENU 43 tydzień

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

	Poniedziałek 19-10-2020	Wtorek 20-10-2020	Środa 21-10-2020	Czwartek 22-10-2020	Piątek 23-10-2020	
Zupy	Mięsna	Krupnik	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami	Ogórkowa	Barszcz ukraiński	Zupa jarzynowa z kurczakiem
	Wegetariańska	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym, płatkami chili	Jaryzynowa	Krem z pieczarek	Zupa zacierkowa	Zupa ziemniaczano porowa z gruszką
Mięsa	Shoarma drobiowa z warzywami z sosem czosnkowym	Kotlet drobiowy z czarnym pieprzem	Devolay	Filet drobiowy po hawajsku	Filet drobiowy panierowany z sezamem	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	Filet z kurczaka w cieście	Burrito Tex-Mex (wieprzowina, ryż, warzywa)	Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem z nutą majeranku	Makarony spaghetti z sosem bolońskim	
	Kurczak ala pizza z papryką i pieczarkami	Stripsy z kurczaka	Diabelski kurczak	Kurczak miodowo musztardowy i sosem sriracha	Skrzydeltka słodko kwaśna	
	Kotlet mielony panierowany	Gulasz wieprzowy po wiejsku (z cukinią, papryką i pieczarkami)	Steki wieprzowe z sosem cebulowym	Kartacze z mięsem wieprzowym i skwarkami	Kurczak z sosem z orzeszków ziemnych	
	Mix mięs grillowanych	Kurczak Kung Bao	Mix mięs grillowanych	Polewiczki słodko-pikantne	Mix mięs grillowanych	
Ryby	Mintaj w chrupiącej panierce	Ryba po bombajsku w sosie curry	Pulpety rybne w sosie koperkowym	Ryba po grecku	Ryba zapiekana w porach	
	Smażone krążki kalmara	Tilapia panierowana	Morszczuk zapiekany z pomidorami i plasterkami cytryny	Łosoś z warzywami	Miruna w cieście w sałdą warzywną	
 Danie wegetariańskie	Kotlety sojowe panierowane	Gnocchi z pomidorkiem, rukolą i czarną oliwką	Bataty pieczone z rozmarynem	Krokiet z kapustą i pieczarkami	Zapiekanka warzywna	
 Danie wegańskie	Kaszotto z suszonymi pomidorowami, grzybami i natką pietruszki	Leczo z cukini w pomidorach	Fasolka po bretońsku	Kotletki z soczewicy	Kalaflorowe curry	
Warzywa	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	
	Marchew z groszkiem	Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem	Marchew z groszkiem	Duet marchewkowy z bułką tartą i siemieniem lnianym	Marchewka z groszkiem i dynią	
	Pieczarki w sosie sojowym	Buraczki na ciepło	Kapusta biała zasmażana z pomidorami	Warzywa po włosku	Warzywa po włosku	
	Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Kalaflor z bułką tartą	Brokuły ze słonecznikiem	Kalaflor z bułką tartą	
	Fasolka szparagowa mix	Fasolka zółta z bułką tartą	Fasolka szparagowa mix	Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą z czosnkiem	Fasolka szparagowa mix	
Bruksełka	Kalaflor z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Mieszanka warzyw na parze	Bukiet warzyw	Bruksełka	
Pierogi	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	
	Pierogi po meksykańsku z mięsem	Pierogi z kapustą	Pierogi z wątróbką	Pierogi z serem (na słodko)	Pierogi ze szpinakiem i serem typu feta	
Dodatki	Kopytka	Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka	
	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki puree z cebulą	Ziemniaki puree z cebulą	
	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	Frytki	
	Ryż żółty	Ryż dziki	Ryż z warzywami	Ryż	Ryż z warzywami	
	Kasza peczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana z cebulą	Kasza bulgur po turecku	Kasza peczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana z cebulą	
Kasza bulgur z pomidorami suszonymi i pietruszką	Soczewica z papryką	Kasza kuskus z warzywami	Kasza jeżmienna z grzybami i cebulą	Kasza kuskus z warzywami		
Surówki	Pomidory z cebulką	Salata masłowa ,rodzikiewka , ogórek	Salatka mix (kukurydza,papryka,pomidor,ogórek)	Salatka z buraków i rodzynek	Pomidory w śmietanie	
	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z kapusty i majonezem	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem w majonezie	Surówka z młodej kapusty z marchewką i cukinią	Surówka z młodej kapusty z marchewką i cukinią	
	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z marchewki z brzoskwinia i jabłkiem	Surówka z marchewki i rodzynek z nutą pomarańczy	Surówka z marchewki i jabłka	Surówka z marchewki i jabłka	
	Mizeria ze śmietaną	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczyplorkiem	Salata ze śmietaną	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	
	Surówka z selera pora i jabłek	Surówka z kiszonych ogórków	Surówka z kiszonych ogórków, papryki i czerwonej cebuli	Salata z rzodkiewką	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	
Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Surówka grecka	Pomidory w śmietanie	Surówka z brokuła i kalaflora z majonezem	Mizeria ze śmietaną		