

MEET & EAT.

MENU 34 tydzień
menu www.meet-and-eat.pl

	poniedziałek 19-08-2019	wtorek 20-08-2019	środa 21-08-2019	czwartek 22-08-2019	piątek 23-08-2019
Zupy	Zupa ogórkowa na wędzonce Koperkowa z ryżem (veg)	Meksykańska Botwinka (veg)	Rosół z makaronem Zupa szczawiowa ze szpinakiem (veg)	Zupa jarzynowa z kurczakiem Kapuśniak z białej kapusty (veg)	Żurek Wiejski Zupa brokułowa (veg)
Mięsa	filet z kurczaka panierowany w słoneczniku Potrawka z kurczaka z kukurydzą Enchilada drobiowa z warzywami i zieloną sałwą z jalapenio i kolendrą Karkówka pieczona z sosem z zielonego pieprzu Pizza z serem, szynką i serem mozzarella Grill	Schab panierowany Połędwiczki drobiowe w sosie serowym z bazylią Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami Tortilla z kawałkami wieprzowiny na ostro Pizza z wołowiną, czosnkiem, ogórkiem kiszonym i papryką Grill	Tureckie klopsiki w sosie wiśniowym Stripsy z kurczaka Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym Pizza z salami, cukinią i serem gorgonzola Pikantna wieprzowina imbirowa Grill	Schab panierowany z siemieniem lnianym i słonecznikiem Grillowany filet z kurczaka z bakłażanem Lasagne z mięsem i warzywami Pizza z kielbasą, ogórkiem kiszonym, cebulą i czosnkiem Żeberka wieprzowe w singapurskim sosie BBQ Grill	Palki z kurczaka w chrupiącej panierce Filet z kurczaka w sosie z sera pleśniowego Kurczak z warzywami Pizza z ostrym salami, pomidorami i serem pleśniowym Tajska wieprzowina z grzybami i papryką Grill
 Danie fit	Schab z warzywami	Grillowany filet z kurczaka z sosem żurawinowym	Rozgrzewający indyk z jabłkiem i pomarańczą	Parowany kurczak z warzywami i akcentem kuskusu	Parowane roladki schabowe faszerowane musem paprykowo-chrzanowym
Ryby	Fingersy rybne z sezamem Tilapia w cieście kokosowym z cytryną	Dorsz z gremolatą zapieczony serem Miruna w panko	Filet z mintaja w złocistej panierce Kotlet mielony z ryby z brokułami	Miruna z serem Tilapia w cieście naleśnikowym	Morszczuk panierowany z cebulką przoną zapieczony serem Makrela faszerowana serem typu feta
 Vegan	Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (vegan)	Pieczony kalafior w pomidorach (vegan)	Batat faszerowany warzywami (vegan)	Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (vegan)	Leczo z boczniakami, cukinią i papryką (vegan)
 Vegetarian	Gryczane kotleciki z warzywami (veg) Złote curry z tofu, mango i świeżym szpinakiem (veg) Ryż smażony na woku (veg) Ser panierowany (veg)	Zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem i serem typu feta (veg) Ryż smażony Tom Yum (veg) Aromatyczne thai curry z kalaflorem (veg) Duszona kalarepa w sosie koperkowym	Gołąbki jarskie (veg) Makaron ryżowy z warzywami (veg) bao z kotletem z batata i karmelizowaną cebulą Polenta z duszonymi warzywami	Enchilada z jarmużem, warzywami i serem (veg) Makaron sojowy z warzywami (veg) Aromatyczne thai curry z kalaflorem (veg) Kotlety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami, słonecznikiem i natką pietruszki (veg)	Risotto ze szpinakiem (veg) Pulpety z soczewicy na słdko sojowym sosie (veg) Smażone tofu w sosie sriracha (pikantne) (veg) Aloo gobi (kalafior, ziemniaki, pomidory, groszek)(veg)
Warzywa	Racuchy drożdżowe z jabłkami Szpinak Pieczarki w sosie sojowym Marchew z groszkiem Brokuł i kalafior z słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Banan w cieście Szpinak Kopusta młoda zasmażana Mini marchewka karmelizowana z tymiankiem Bukiet warzyw Fasolka szparagowa zielona z bułką tarta z czosnkiem Brukselka	Ryż z jabłkami Szpinak Marchewka z groszkiem i dynią Pieczarki w śmietanie Mix warzyw ze słonecznikiem Fasolka żółta z bułką tartą Kalafior z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą	Gofry z owocami Szpinak Czerwona kapusta duszona z cydrem Kapusta zasmażana z boczkiem Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem Fasolka szparagowa mix Mieszanka warzyw na parze	Banan w cieście naleśnikowym Szpinak Buraczki na ciepło Pieczarki w śmietanie Bukiet warzyw z bułką tartą i słonecznikiem Kalafior z brokułem i prażoną dynią Marchewka mini z sezamem
Pierogi	Pierogi ruskie Indyjskie pieczone pierogi z ziemniakami, cebulą i groszkiem	Pierogi ruskie pierogi z bobem	Pierogi ruskie pierogi z truskawkami	Pierogi ruskie Kartacze z mięsem	Pierogi ruskie pierogi z kaszy gryczanej i boczkiem
Dodatki	Kopytka Ziemniaki puree z cebulą Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z warzywami na ostro (veg) Kasza gryczana Kasza bulgur po turecku	Kopytka ze szpinakiem Ziemniaki puree Ziemniaki pieczone z rozmarynem Frytki Ryż z pieczarkami Kasza jęczmienna Kasza pecczak z groszkiem zielonym	Kluski śląskie w sosie grzybowym Ziemniaki z wody z masłem koperkowym Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem Frytki Ryż Kasza gryczana z cebulą Makaron grandine z warzywami	Kopytka Ziemniaki puree z cebulą i boczkiem Ziemniaki pieczone Frytki Ryż z warzywami Kasza jęczmienna z grzybami i cebulą Kasza kuskus z warzywami	Kluski śląskie Ziemniaki z wody Ziemniaki smażone z warzywami Frytki Ryż z pesto pietruszkowym Kasza bulgur po turecku Kasza jęczmienna
Surówki	Surówka z buraków czerwonych z cebulą Pomidory w śmietanie Surówka z młodej kapusty z marchewką i kalarepką Colesław z białej i czerwonej kapusty Tajske ogórki Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Sałatka z fasolką szparagową z sezamem Surówka z selera i marchewki	Surówka z burakami, ciecierzycą i orzechami Ogórki małosolne Surówka z marchewki i jabłka Sałatka kim chi Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Surówka z kapusty czerwonej z cebulą czerwoną Mizeria ze śmietaną Surówka z pora i jabłek	Surówka z buraków i ogórków Colesław z białej kapusty Surówka z młodej kapusty z rzodkiewką Surówka z rzodkiewki z mleczkiem kokosowym Pomidory z cebulką Sałatka mix z kolorową papryką Sałatka caprese Surówka z pora	Surówka z buraków z kaparami i żółtym serem w śmietanie Surówka z białej kapusty i świeżej mięty Surówka z młodej kapusty, marchewki, koperku i jabłka Sałatka orientalna z cukinią Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Brokuł z kalaflorem i ogórkiem Surówka z czerwonej kapusty, majonezem i czosnkiem Surówka z porem i kukurydzą	Sałatka z buraków i rodzynek Surówka z białej kapusty, pora, jabłka i marchewki Sałatka z bobem, pomidorem, ogórkiem, oliwkami i prażonymi orzechami Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką Surówka z brokuła i kalafiora z majonezem Ogórek kiszony, papryka kolorowa i cebula Sałatka diabła na ostro
Sałatki	Sałatka z grillowanym kurczakiem teriyaki Rukola, pomidorek koktajlowy, mozzarella Sałatka owocowa	Sałatka cesar (jajko, grzanki) Sałatka z jarmużem Sałatka owocowa	Sałatka grecka Sałatka z białej kapusty i grzybami mun Sałatka owocowa	Sałatka caprese Sałata ze śmietaną Sałata grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta) Sałatka owocowa	Sałatka z ziemniaków i fasolki szparagowej Sałatka grecka ucztą (Pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ser typu feta) Sałatka owocowa