



  
**MARENA**  
WELLNESS & SPA

## *menu*

Kulinaria  
dla biznesu  
2017

# PROPOZYCJE PRZERW KAWOWYCH



## Menu „standard”

**Jednorazowa przerwa kawowa:**  
25,00 zł/os.

**Całodzienna przerwa kawowa:**  
45,00 zł/os.

**Napoje gorące:**  
Kawa, herbata

**Napoje zimne:**  
Soki owocowe, woda mineralna  
gazowana i niegazowana

**Asortyment słodkości i przekąsek:**  
Krucho ciastka, jabłka

## Menu „sweet break”

**Jednorazowa przerwa kawowa:**  
30,00 zł/os.

**Całodzienna przerwa kawowa:**  
55,00 zł/os.

**Napoje gorące:**  
Kawa, herbata

**Napoje zimne:**  
Soki owocowe, woda mineralna  
gazowana i niegazowana

**Asortyment słodkości  
i przekąsek:**  
drożdżówki, krucho ciastka  
owoce sezonowe w całości

## Menu „koktajl”

**Jednorazowa przerwa kawowa:**  
40,00 zł/os.

**Całodzienna przerwa kawowa:**  
75,00 zł/os.

**Napoje gorące:**  
Kawa, herbata

**Napoje zimne:**  
Soki owocowe, woda mineralna  
gazowana i niegazowana

**Asortyment słodkości  
i przekąsek:**  
mini rogaliki, słone przekąski,  
patera ciast, krucho ciastka,  
owoce w całości

## Menu „dobra kaloria”

**Jednorazowa przerwa kawowa:**  
45zł/os.

**Całodzienna przerwa kawowa:**  
80,00 zł/os.

**Napoje gorące:**  
Kawa, herbata

**Napoje zimne:**  
koktajl z owoców sezonowych,  
woda mineralna gazowana  
i niegazowana

**Asortyment słodkości  
i przekąsek:**  
Asortyment kruchych ciastek  
z ziarnami, mini tartinki, mini  
tortilla warzywna, fit sałatka,  
warzywa filetowane



# DODATKI DO PRZERW KAWOWYCH

	Przerwa jednorazowa	Przerwa całodzienna
Mini pączki, drożdżówki, rogaliki	5 zł/os.	10 zł/os.
Mini FIT set - jogurt z owocami i musli	6 zł/os.	12 zł/os.
Fit set warzyw	6 zł/os.	12 zł/os.
Paluszki, krakersy, precelki	4 zł/os.	9 zł/os.
Asortyment Polskich ciast: (babka piaskowa, ciasto drożdżowe z owocami, szarlotka)	7 zł/os.	14 zł/os.
Mini caprese	7 zł/os.	14 zł/os.
Quiche z szynką i warzywami	7 zł/os.	18 zł/os.
Mini placek alzacki	7 zł/os.	14 zł/os.
Kanapka z tuńczykiem, suszonym pomidorem i kaparami	8 zł/os.	20 zł/os.
Pajda chleba z domowym smalcem, plasterkami wędzonego schabu i konfiturą z czerwonej cebuli	8 zł/os.	20 zł/os.
Bułka ziarnista z plasterkami polędwiczki z chrzanem i rukolą	8 zł/os.	20 zł/os.
Tartinki z szynką, warzywami i rybą	10 zł/os.	20 zł/os.
Tortilla warzywna	6 zł/os.	14 zł/os.
Bagietka z mozzarellą, pomidorem i pesto	8 zł/os.	19 zł/os.
Bagietka z fromage bazylikowym	7 zł/os.	18 zł/os.
Tortilla z kurczakiem	7 zł/os.	20 zł/os.
Tortilla warzywna	7 zł/os.	16 zł/os.
Koreczki wątróbki i pasztetu	6 zł/os.	13 zł/os.
Paszteciki z mięsem	8 zł/os.	19 zł/os.
<b>Sałatki do wyboru:</b>		
Sałatka orientalna z kurczakiem	8 zł/os.	18 zł/os.
Sałatka grecka	8 zł/os.	18 zł/os.
Sałatka z brokułami i słonecznikiem	8 zł/os.	18 zł/os.
Owoce sezonowe w całości	8 zł/os.	16 zł/os.



# LUNCH SERWOWANY - ZESTAW 1 45 zł

*Prosimy o wybranie jednej pozycji z każdej kategorii i przesłanie wybranego zestawu nie później niż 7 dni przed planowanym spotkaniem*

## Przystawki

- Sałatka z grillowanym kurczakiem i sosem jogurtowym
- Sałatka z brokołami, serem sałatkowym i słonecznikiem
- Zupa krem selerowy z grzankami
- Zupa z soczewicy z warzywami
- Zupa minestrone
- Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem

## Dania główne

- Polędwica z Miruny pieczona z ziołową tapenadą
- Kotleciki wieprzowe po węgiersku
- Rolada z kurczaka ze szpinakiem i suszonym pomidorem w kremowym sosie
- Pieczony filet z kurczaka ze szparagami i mozzarellą
- Rolada ze schabu z grzybami w sosie z musztardy francuskiej

## Dodatki skrobiowe

- Ziemniaki z koperkiem
- Ziemniaki pieczone z rozmarynem
- Ryż gotowany
- Ryż orientalny
- Kopytka z pesto bazylikowym
- Linguine z cukinią

## Dodatki warzywne

- Bukiet sałat z sosem czosnkowym
- Warzywa gotowane
- Brokoły gotowane na parze
- Warzywa grillowane
- Fasolka szparagowa z masłem i bułką

## Desery

- Ciasto snikers
- Szarlotka z cynamonem
- Ciasto owocowe
- Krem czekoladowy z wiśniami
- Ananas w cieście kokosowym z bitą śmietaną



# LUNCH SERWOWANY - ZESTAW 2 55 zł

*Prosimy o wybranie jednej pozycji z każdej kategorii i przesłanie wybranego zestawu nie później niż 7 dni przed planowanym spotkaniem*

## Przystawki

Consomme z kurczaka z pierożkami, marchewką i natką

Sałatka z burakiem, serem sałatkowym, pestkami dyni, rukolą i balsamico

Zupa cebulowa z grzanka serowa

Pomidory z mozzarella i bazylią

Krem z pomidora z grzankami i parmezanem

## Dania główne

Pieczony udziec z kurczaka z nadzieniem z boczniaka i warzyw w sosie szpinakowym

Polędwiczka wieprzowa aromatyzowana bazylią w sosie z leśnych grzybów

Łosoś w sosie cytrynowym

Roladki schabowe pieczone w wędzonym bekonie

Roladka z flądry z warzywami w sosie winnym

Wolno pieczony filet z dorsza z masłem z płatkami migdałów i naci pietruszki

## Dodatki skrobiowe

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Ryż gotowany

Ryż orientalny

Kopytka z pesto bazylikowym

Linguine z cukinią

## Dodatki warzywne

Bukiet sałat z sosem czosnkowym

Warzywa gotowane

Brokuły gotowane na parze

Warzywa grillowane

Fasolka szparagowa z masłem i bułką

## Desery

Jabłecznik z bitą śmietaną

Deser Panna Cotta z malinami

Krem kawowy z biszkoptem włoskim

Ciasto Tiramisu

Ciasto cappuccino

# LUNCH SERWOWANY - ZESTAW 3 75 zł

*Prosimy o wybranie jednej pozycji z każdej kategorii i przesłanie wybranego zestawu nie później niż 7 dni przed planowanym spotkaniem*

## Przystawki

- Sałatka capreze
- Sałatka nicejska
- Sałatka grecka
- Mesclun sałat z pieczonym łososiem i sosem tzatziki
- Gotowana pierś w balsamico podana z liśćmi sałat i mikro ziół

## Zupy

- Zupa krem marchwiowy z imbirem i pomarańczą
- Zupa grzybowa z kluseczkami francuskimi
- Zupa krem pomidorowy z mozzarellą
- Zupa Barszcz biały w formie kremu z ziemniakami puree, jajkiem i rukolą
- Zupa gulaszowa

## Dania główne

- Wołowina na sposób francuski w chlebie
- Tournedos z polędwiczki wieprzowej w sosie z zielonego pieprzu
- Smażony filet z dorsza z klarowanym masłem i prażonymi pestkami dyni
- Filet z łososia ze szparagami i krewetką
- Filet z kurczaka z fromage i suszonym pomidorem z okrasą z orzechów włoskich
- Duszony schab w borowikach

## Dodatki skrobiowe

- Ziemniaki z koperkiem
- Ziemniaki pieczone z rozmarynem
- Ryż gotowany
- Ryż orientalny
- Kopytka z pesto bazylikowym
- Linguine z cukinią

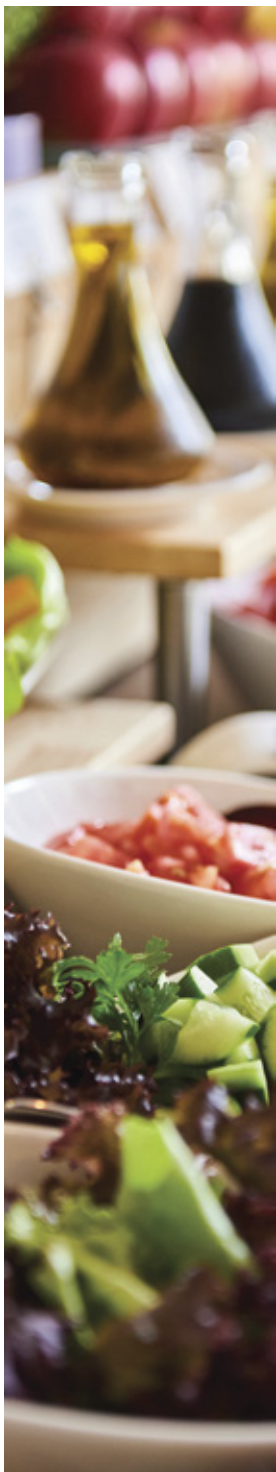
## Dodatki warzywne

- Bukiet sałat z sosem czosnkowym
- Warzywa gotowane
- Brokuły gotowane na parze
- Warzywa grillowane
- Fasolka szparagowa z masłem i bułką

## Desery

- Pana cotta z malinami
- Ananas Grillowany z Balsamico i Sorbetem malinowym
- Sernik z wiśniami i miętą
- Ciasto kokosowe z bitą śmietaną
- Ciasto z kremem i owocami





# LUNCH W FORMIE BUFETU

## Zestaw 1

### Zupa

Zupa z soczewicy aromatyzowana pomidorami i otartymi ziołami

### Dania główne

Udziec z kurczaka pieczony po prowansalsku

Filet z Miruny z zieloną fasolą i suszonym pomidorem

Penne puttanesca z rukolą

Ziemniaki z koperkiem

Warzywa z patelni

### Desery

Sernik królewski

**65 zł/os.**

## Zestaw 2

### Zupa

Zupa pieczarkowa z łazankami i tymiankiem

### Dania główne

Roladka ze schabu z mozzarellą i szynką, panierowana

Polędwica z morszczuka w sosie z czerwonej papryki, cukinii i pomidora

Lasagne ze szpinakiem i pieczarkami

Ziemniaki puree

Kalafior z okrasą z masła i bułki

### Desery

Ciasto snikers

**65 zł/os.**

## Zestaw 3 | VEG |

### Zupa

Zupa toskańska makaronem

### Dania główne

Papryka faszerowana kuskusem i warzywami

Linguine z warzywami i pesto

Pierogi ruskie z cebulą i klarowanym masłem

Ziemniaki pieczone w folii z pieczarkami, serem i oregano

Ryż orientalny ze szparagami

Warzywa stir fry z sosem sweet chilli

### Desery

Ciasto szarlotka z cynamonem

**65 zł/os.**

# LUNCH W FORMIE BUFETU

## Zestaw 4

### Zupa

Zupa Włoska jarzynowa z ziołami i zacierką

### Dania główne

Pierś z kurczaka z farszem orientalnym z warzyw panierowana w kolorowym sezamie

Polędwiczka wp w sosie z zielonego pieprzu

Dorsz pieczony z masłem ziołowym, pomidorami i rukolą

Tagliatelle z zielonymi warzywami i parmezanem

Ziemniaki z koperkiem

Warzywa gotowane

### Desery

Ciasto czekoladowe

Ciasto drożdżowe z owocami

### Dania zimne

Krucha sałata z pomidorami, ogórkami, oliwkami i serem sałatkowym

Sałatka z penne, brokułami, oliwkami i suszonym pomidorem

Pomidory z mozzarellą, balsamicznym dressingiem i świeżą bazylią

Warzywa filetowane, liście sałat, dressingi

Pieczyno, masło

**85 zł/os.**

## Zestaw 5

### Zupa

Zupa krem z białych warzyw sezonowych z winnym jabłkiem i grzankami

### Dania główne

Eskalopki z indyka w kremowym sosie szpinakowym

Medalion ze schabu w sosie blue z winogronami

Ziemniaki pieczone z rozmarynem

Kopytka z pesto i rukolą

Warzywa grillowane

### Desery

Ciasto orzechowe z kremem

Ciasto drożdżowe z owocami

### Dania zimne

Sałata rzymska z ogórkami, cebulą, pomidorami i kruszoną fetą z winegretem

Sałatka z grillowanym kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym

Sałatka z pęczakiem z suszonymi pomidorami i oliwkami

Warzywa filetowane, liście sałat, dressingi

Pieczyno, masło

**85 zł/os.**

## Zestaw 6 | VEG |

### Zupa

Zupa minestrone

### Dania główne

Lasagne wegetariańskie

Risotto z warzywami

Farfalle z brokułami, czarną oliwką, pomidorkiem i oliwą czosnkową z natką pietruszki

Ziemniaki paryskie z masłem orzechowo ziołowym

Krokiety z pieczarkami

Brokuły gotowane na parze

### Desery

Sernik z brzoskwiniami

### Dania zimne

Sałatka z kalafiora i brokułu z jajkiem i sosem jogurtowym

Sałatka grecka z oliwą i ziołami

Sałatka z kaszy gryczanej ze szparagami, serem sałatkowym i pomidorem

Warzywa filetowane, liście sałat, dressingi

Pieczyno, masło

**75 zł/os.**







# MENU KOLACJA UROCZYSTEJ 130 zł/os.

## Zestaw 1

### Przystawka

Tatar z pstrągą tęczowego, krem z awokado, pumpernikiel, owoc limonki, mikro zioła

### Zupa

Zupa krem z selera z prażonym boczkiem, grzankami i płatkami migdałów

### Danie główne

Filet z indyka z warzywami pieczony w bekonie, duszony boczniak, puree z ziemniaków z okrasą bazylikową z orzechami włoskimi, liście sałat sezonowych

### Deser

Sernik aromatyzowany cappuccino, konfitura z wiśni, pomarańcza, bita śmietana

### Zimny bufet serwowany na lustrach

Wędliny i mięsa pieczone  
Deska pasztetów i koreczków z wątróbki  
Marynowany śledź w kilku smakach  
Galaretką wieprzowa z marchewką i groszkiem  
Roladki ze szpinakiem i suszonym pomidorem  
Sałatka cesar  
Sałatka grecka  
Świeże warzywa i pikle  
Smalec z jabłkiem i otartym majerankiem  
Ogórki kiszone, cebula  
Sos cumberland, czosnkowy  
Pieczywo, masło  
Kosz owoców sezonowych

## Zestaw 2

### Przystawka

Polędwiczka wieprzowa, puder ziołowy, mus chrzanowy, brioche

### Zupa

Zupa krem ziemniaczany z kurkami i porem, tost maślany, rukola

### Danie główne

Polędwica z łososia z tapenadą ziołową, knedel ziemniaczany ze szpinakiem, kremowy sos cytrynowy

### Deser

Ciasto czekoladowe, mus malinowy, physalis

### Zimny bufet serwowany na lustrach

Wędliny i mięsa pieczone  
Deska pasztetów i koreczków z wątróbki  
Marynowany śledź w kilku smakach  
Galaretką wieprzowa z marchewką i groszkiem  
Roladki ze szpinakiem i suszonym pomidorem  
Sałatka cesar  
Sałatka grecka  
Świeże warzywa i pikle  
Smalec z jabłkiem i otartym majerankiem  
Ogórki kiszone, cebula  
Sos cumberland, czosnkowy  
Pieczywo, masło  
Kosz owoców sezonowych



# MENU KOLACJA UROCZYSTEJ 150 zł/os.

## Zestaw 1

### Przystawka

Wędzony filet z łososia z fromage kaparowym, burak, puree z awokado, ziarna chlebowe

### Zupa

Zupa krem pomidorowy, grzanka pszenna, otarty parmezan, rukola

### Danie główne

Surf & turf z polędwiczki wieprzowej aromatyzowanej liśćmi bazylii i polędwicy z dorsza bałtyckiego, małża, zielona soczewica, mus z grzyba leśnego, pieczone warzywa

### Deser

Ciastko kokosowe z kremem, mus kawowy, mięta

### Zimny bufet serwowany na lustrach

Wędliny i mięsa pieczone  
Deska pasztetów i koreczków z wątróbki  
Marynowany śledź w kilku smakach  
Galaretką wieprzowa z marchewką i groszkiem  
Asortyment roladek mięsnych i jarskich  
Sałatka cesar  
Sałatka grecka  
Pomidory z mozzarellą i pesto bazylikowym  
Świeże warzywa i pikle  
Smalec z jabłkiem i otartym majerankiem  
Ogórki kiszane, cebula  
Sos cumberland, czosnkowy  
Pieczywo, masło  
Kosz owoców sezonowych

## Zestaw 2

### Przystawka

Parma Croquette ze szparagami, wątróbką, konfiturą z czerwonej cebuli, sosem z kwaśnego jabłka

### Zupa

Consome z szpondra wołowego i warzyw korzennych z kluseczkami francuskimi, marchewką i brokułowymi floretkami

### Danie główne

Pieczone kaczy filet, puree z ziemniaków i korzennego selera, sos z pomarańczy, miodu i imbiru, jarmuż zwyczajny

### Deser

Ciastko toffee z kremem, mus malinowy, mięta

### Zimny bufet serwowany na lustrach

Wędliny i mięsa pieczone  
Deska pasztetów i koreczków z wątróbki  
Marynowany śledź w kilku smakach  
Galaretką wieprzowa z marchewką i groszkiem  
Asortyment roladek mięsnych i jarskich  
Sałatka cesar  
Sałatka grecka  
Pomidory z mozzarellą i pesto bazylikowym  
Świeże warzywa i pikle  
Smalec z jabłkiem i otartym majerankiem  
Ogórki kiszane, cebula  
Sos cumberland, czosnkowy  
Pieczywo, masło  
Kosz owoców sezonowych

# MENU GRILLOWE

---

## Zestaw 1

### Dania ciepłe

Zupa żurek z wędzonką i ziemniakami  
Marynowana karkówka z grilla  
Filet z kurczaka w ziołach  
Kaszanka w folii  
Kiełbasa z grilla lub ogniska  
Pierogi ruskie smażone  
Ziemniaki staropolskie  
Warzywa z patelni

### Dania na zimno

Sałatka ziemniaczana z korniszonem i szczypiorem  
Sałatka makaronowa z warzywami, ziołami i oliwą  
Sałaty i warzywa sezonowe  
Ogórki kiszone, cebula  
Smalec z winnym jabłkiem i majerankiem  
Sałatka coleslaw  
Asortyment sosów sałatkowych  
Ketchup, musztarda  
Pieczywo, masło

**85 zł/os.**

## Zestaw 2

### Dania ciepłe

Zupa gulaszowa z rozmarynem  
Kaszanka w folii  
Kiełbasa z grilla lub ogniska  
Marynowana karkówka z grilla  
Szaszłyk drobiowy z bekonem i warzywami  
Ryba w folii ze szpinakiem  
Kopytka z pesto  
Ziemniaki pieczone z rozmarynem  
Warzywa grillowane

### Dania na zimno

Sałatka ziemniaczana po bawarsku z prażonym bekonem  
Sałatka makaronowa z warzywami, ziołami i oliwą  
Sałata grecka  
Sałaty i warzywa sezonowe  
Ogórki kiszone, cebula  
Smalec z winnym jabłkiem i majerankiem  
Zestaw surówek grillowych  
Asortyment sosów sałatkowych  
Ketchup, musztarda  
Pieczywo, masło

**95 zł/os.**



# MENU GRILLOWE

## Zestaw 3

### Dania ciepłe

Zupa bawarska z warzyw, pomidorów z bekonem i ziołami  
Kaszanka w folii  
Kiełbasa z grilla lub ogniska  
Marynowana karkówka z grilla  
Skrzydółka barbecue  
Filet z kurczaka marynowany w słodkim chilli  
Papryka z warzywami, pieczarkami i serem pieczona w folii  
Ryba w folii ze szpinakiem i warzywami  
Kopytka smażone  
Ziemniaki pieczone z rozmarynem  
Warzywa grillowane

### Dania na zimno

Sałatka ziemniaczana po bawarsku z prażonym bekonem  
Sałatka makaronowa z warzywami, ziołami i oliwą  
Sałata grecka  
Sałaty i warzywa sezonowe  
Asortyment pikli  
Ogórki kiszane, cebula  
Smalec z winnym jabłkiem i majerankiem  
Zestaw surówek grillowych  
Asortyment sosów sałatkowych  
Ketchup, musztarda  
Pieczywo, masło

**120 zł/os.**

## Zestaw 4 | VEG |

### Dania ciepłe

Zupa jarzynowa z pomidorami i zacierką  
Cukinia zapiekana faszerowana  
Szaszłyk warzywny  
Ziemniaki pieczone w folii z pieczarkami i mozzarellą  
Papryka faszerowana  
Kopytka ze szpinakiem  
Zapiekanka makaronowa  
Warzywa grillowane

### Dania na zimno

Sałatka ziemniaczana z korniszonem, czerwoną cebulą, czosnkiem i octem winnym  
Sałatka makaronowa z brokułami i suszonym pomidorem  
Gzik ze szczypiorem, czosnkiem i ogórkiem  
Sałaty i warzywa sezonowe  
Ogórki kiszane  
Zestaw surówek grillowych  
Asortyment sosów sałatkowych  
Ketchup, musztarda  
Pieczywo, masło

**85 zł/os.**





# *zapraszamy*

Kulinarium dla biznesu 2017

Kulinarium dla biznesu  
by Chef Sławomir Janus

*Sławomir Janus*

**Marena Wellness & Spa**  
72-415 Międzywodzie ul. Turystyczna 1

**[www.marespa.pl](http://www.marespa.pl)**

T: +48 91 322 13 62 M: [event-plan@marenaspa.pl](mailto:event-plan@marenaspa.pl)