



RYBY I OWOCE MORZA

Oferta dla gastronomii



OFERTA HANDLOWA WAŻNA OD 2.05.2023

makro

TWÓJ SUKCES TO NASZ BIZNES

Spis treści

Jakość pod kontrolą. Bezpieczeństwo żywności	3
Ryby morskie	4-8
Porcjowanie ryb. Podział na elementy kulinarne	9
Ryby słodkowodne	10-11
Karp	12
Wszyscy kochają ryby! Ryby w kuchni całego świata	13
Owoce morza	14-15
Ryby do sushi	16
Podział mięsa tuńczyka do sushi i sashimi	17
Bogactwo ryb i owoców morza	18
Ryby wędzone	19
Owoce morza mrożone	20-23
Ryby mrożone	24-27
Ryby mają głos! Ryby w diecie	28

MULE w białym winie

2,50 zł

PRZYBLIŻONY KOSZT
DLA 1 OSOBY

Składniki na 10 porcji	Jedn.	Ilość	Wartość
Mule	kg	1,00	14,99 zł
Masło klarowane	kg	0,05	1,90 zł
Czosnek	kg	0,03	0,82 zł
Natka pietruszki	kg	0,01	0,47 zł
Pomidory concasse	kg	0,10	1,59 zł
Białe wino	l	0,15	4,35 zł
Przyprawy		3%	0,85 zł
10 porcji netto	kg	1,34	24,97 zł
1 porcja netto	kg	0,13	2,50 zł

Mule starannie umyć szczotką pod bieżącą wodą. W garnku rozgrzać masło, dodać czosnek i mule. Zagotować, dolać wino i przykryć pokrywką. Po 2-3 minutach dodać pomidory i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić do smaku. Podawać tylko te mule, które są otwarte.

Ceny aktualne na dzień 20.04.2023 r.



ETAP 1. RYBY Z NAJLEPSZYCH ŁOWISK



ETAP 2. PLATFORMA RYBNA I KONTROLA JAKOŚCI



ETAP 3. SPECJALISTYCZNY TRANSPORT DO HALI



ETAP 4. KONTROLA JAKOŚCI W HALI



ETAP 5. STOISKO W HALI MAKRO

KONTROLA JAKOŚCI

Co robi MAKRO, aby zachować łańcuch chłodniczy?

Konsumenci coraz częściej przywiązują wagę do pochodzenia ryb i bezpieczeństwa zdrowotnego związanego z ich konsumpcją. Priorytetem jest dla nas zachowanie pełnej **identyfikalności** produktu tzw. *od kutra do stołu*. MAKRO współpracuje wyłącznie z dostawcami, którzy przestrzegają **wysokich standardów** produkcji i transportu żywności. Od naszych partnerów logistycznych wymagamy **utrzymania prawidłowej temperatury na każdym etapie łańcucha chłodniczego**. Jednocześnie w momencie dostaw na platformę rybną produkty są **sprawdzone przez naszych Kontrolerów Jakości** m.in. pod kątem spełniania restrykcyjnych wymagań jakościowych i temperatury. W każdej hali posiadamy **wdrożony i certyfikowany system bezpieczeństwa żywności ISO 2200**.

Wspomagamy również naszych Klientów w zachowaniu ciągu chłodniczego. Oferujemy artykuły niezbędne podczas transportu produktów spożywczych:

- wkłady termiczne
- torby termoizolacyjne
- pojemniki termoizolacyjne
- wkłady żelowe



Niebiski certyfikat MSC (Marine Stewardship Council) można znaleźć tylko na dzikich rybach i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, spełniających najbardziej rygorystyczne globalne wymagania środowiskowe. Takie połowy w mniejszym stopniu wpływają na ekosystemy morskie oraz pozwalają zachować stada ryb na stabilnym poziomie, dzięki czemu możemy mieć pewność, że ryb i owoców morza nie zabraknie także w przyszłości.



Produkty rybne z certyfikatem ASC (Aquaculture Stewardship Council) pochodzą z odpowiedzialnych hodowli, które prowadzone są z poszanowaniem środowiska i lokalnej społeczności, co zostało potwierdzone podczas kontroli przeprowadzanych w hodowli przez niezależnych audytorów. Wymogi określone w standardzie ASC zapewniają, że hodowla ryb oferuje lepsze warunki dla ludzi, zwierząt i środowiska.



RYBY MORSKIE – CAŁE I PATROSZONE



Labraks – cały

- kal. 300/400
nr art. 800176
- kal. 600/800
nr art. 96250
- kal. 800/1000
nr art. 152142
- kal. 1000+
nr art. 761424



Makrela – cała nr art. 159433



Łosoś atlantycki – patroszony

- kal. 2/3
nr art. 630052
- kal. 3/4
nr art. 645809
- kal. 5/6
nr art. 640475
- kal. 6/7
nr art. 644022



Labraks 330/500 – patroszony

- kal. 250/330
nr art. 173319
- kal. 330/500
nr art. 241481



Miecznik – patroszony nr art. 125542



Makrela – patroszona nr art. 655889



PRODUKT
ROZMRAŻANY



Dorada – cała

- kal. 300/400
nr art. 644022
- kal. 600/800
nr art. 96249
- kal. 800/1000
nr art. 152141
- kal. 1000+
nr art. 761435



Sardynki – całe nr art. 805168



Dorada – patroszona

- kal. 250/330
nr art. 173314
- kal. 330/500
nr art. 679140



Kulbin – patroszony

- kal. 800/1200
nr art. 163637
- kal. 1200/1800
nr art. 163654
- kal. 800/3000
nr art. 163655
- kal. 3000+
nr art. 197569



Tuńczyk żółtopłetwy – patroszony nr art. 117111



Halibut – tusze

- kal. 1-2
nr art. 125513
- kal. 2+
nr art. 661960





Śledź atlantycki – cały

nr art. 180139



Ostrobok pospolity – cały

• kal. 500/900
nr art. 160128



Barwena – cała

• kal. 400+
nr art. 155190



Kurek czerwony – cały

• kal. 400/600
nr art. 306569



Lucjan – patroszony

nr art. 7736



Koryfena – patroszona

nr art. 125457



Dorsz atlantycki – tusza

nr art. 148812



Karmazyn – tusza

nr art. 247910



Żabnica – ogon

nr art. 803751



Kaliodon natalski – patroszony

nr art. 21770



Śledź bałtycki – tusza

nr art. 197912



DORSZ niejedno ma imię!

Mięso dorsza ma biały kolor i jest raczej neutralne w smaku, dlatego możliwości jego przyrządzania jest naprawdę wiele: świetnie smakuje gotowane, pieczone, smażone, duszone oraz wędzone. Dorsz jest jedną z najmniej kalorycznych ryb w związku ze stosunkowo niewielką ilością kwasów tłuszczowych. Znajdziemy w nim jednak inne cenne substancje, takie jak: **białko, selen, witaminy z grupy B, zwłaszcza B12, B1, B2, oraz A i PP.** Jest on również nieocenionym źródłem jodu. Najczęściej poławiane gatunki:

- **dorsz atlantycki (wątlusz)** – ten morski drapieżnik dorasta nawet do 2 m, jest największym przedstawicielem rodziny dorszowatych. Żyje w północnej części Oceanu Atlantyckiego oraz w morzach północnej Europy.
- **dorsz bałtycki (zwany również pomuchłą)** – ryba klasyfikowana jako podgatunek dorsza atlantyckiego. Jego maksymalna długość to ok. 1,3 m. Występuje w północnej części Atlantyku, w Morzu Północnym i całym Bałtyku.
- **dorsz czarny (czarniak)** – gatunek ten, dotychczas mało popularny, stopniowo zyskuje w Polsce coraz więcej zwolenników. Zamieszkuje północne części Oceanu Atlantyckiego i Morza Północnego.





RYBY MORSKIE – PATROSZONE



Sola zwyczajna – patroszona

- kal. 200/300
nr art. 155166
- kal. 300/400
nr art. 155167
- kal. 400/600
nr art. 155169
- kal. 600+
nr art. 155188



Złocica – patroszona

nr art. 155165



Granik – patroszony

nr art. 22213

W ofercie dostępny również
turbot patroszony
w rozmiarze
0,5-1 kg.



Gładzica – patroszona

- kal. 300/400
nr art. 160124
- kal. 400/600
nr art. 160125



Turbot – patroszony

- kal. 1/2
nr art. 155162
- kal. 2/3
nr art. 241694
- kal. 3/4
nr art. 155163
- kal. 4+
nr art. 220316

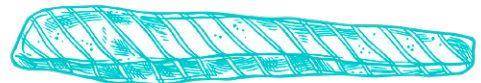


Flądra – tusze ze skórą

nr art. 634678



RYBY MORSKIE – FILETY



Morszczuk – filety ze skórą

nr art. 177904



Zębacz – filety ze skórą

nr art. 177212



Zębacz – filety bez skóry

nr art. 253111



Karmazyn – filety ze skórą

nr art. 94003



Molwa – filety bez skóry

- kal. 500/1000
nr art. 578938



Śledź – płat

nr art. 70479



PRODUKT
GŁĘBOKO
MROŻONY



PRODUKT
ROZMRAŻANY



Dorsz atlantycki – polędwice
nr art. 148817



Dorsz atlantycki – filety ze skórą
• kal. 300+
nr art. 148816



Dorsz atlantycki – filety bez skóry
• kal. 300 g+
nr art. 148814



Dorsz czarny – polędwice
nr art. 148599



Dorsz czarny – filety ze skórą
nr art. 547779



Dorsz czarny – filety bez skóry
nr art. 304222



Halibut niebieski – filety bez skóry
nr art. 630037



Łupacz – filety ze skórą
nr art. 152391



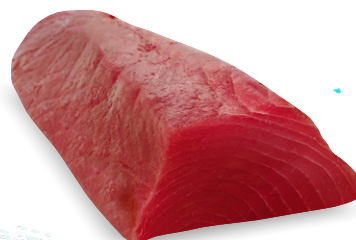
Kulbin – filety ze skórą
nr art. 692472



Tuńczyk – polędwica, MAP
nr art. 127836, 127833



Tuńczyk – polędwica, vacuum
nr art. 375753



Tuńczyk – polędwica świeża
nr art. 159439



RYBY MORSKIE – FILETY



 NORWEGIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym A

• kal. 1-1,5 kg
nr art. 58459



 NORWEGIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym C

• kal. 1-1,5 kg
nr art. 39149



 NORWEGIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym D

• kal. 1,5 kg+
nr art. 150656



MOWI

 NORWEGIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym D

• kal. 1,3 kg+
nr art. 348139



MOWI

 NORWEGIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym D

• pre rigor
• kal. 1,4 kg+
nr art. 717835



 ISLANDIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym D

• kal. 1,4 kg+
nr art. 376546



 ISLANDIA

Łosoś atlantycki
– filety ze skórą, trym E

• kal. 1,5-2 kg
nr art. 662203



Sposoby opracowania łososa

TRYM A

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup oraz łuki skrzelowe.



TRYM B

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, tylna płetwa, pas barkowy, płetwa grzbietowa i płetwy brzuszne oraz ości żebrowe. Tłuszcz brzuszny częściowo usunięty.



TRYM C

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, płetwa grzbietowa, tłuszcz brzuszny i płetwy brzuszne, ości żebrowe, całe płaty brzuszne.



TRYM D

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, płetwa grzbietowa, tłuszcz brzuszny i płetwy brzuszne, ości żebrowe, całe płaty brzuszne, trzon ogonowy oraz ości śródmieśniowe.



TRYM E

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, płetwa grzbietowa, tłuszcz brzuszny i płetwy brzuszne, ości żebrowe, całe płaty brzuszne, trzon ogonowy, ości śródmieśniowe oraz skóra.





RYBA CAŁA

Ryba z głową i wnętrznościami, skrzelami i śluzem.
Oko całe, przezroczyste.



RYBA PATROSZONA Z GŁOWĄ

Ryba z głową i z płetwami brzuszными – przeciętymi poza otwór odbytowy, pozbawiona wnętrzności. W niektórych przypadkach oskrobana (wyjątki to np. szczupak czy łosoś norweski).



TUSZA (RYBA PATROSZONA BEZ GŁOWY)

Ryba oskrobana, pozbawiona głowy, wnętrzności, pasa barkowego (z wyjątkami) i płetw piersiowych, z płetwami brzuszными przeciętymi poza otwór odbytowy.



STEK

Tusza z usuniętymi płetwami, pocięta poprzecznie na 3-5 cm fragmenty.



FILET

Ryba bez głowy, wypatroszona, przecięta na pół wzdłuż ciała, z wyciętym kręgosłupem, płetwą ogonową i żebrami, pozbawiona pasa barkowego, miednicowego i płetwy odbytovej. Może być ze skórą lub bez skóry. Filet od strony cięcia powinien mieć jednolity kolor świeżego mięsa, bez przebarwień.





RYBY SŁODKOWODNE – PATROSZONE



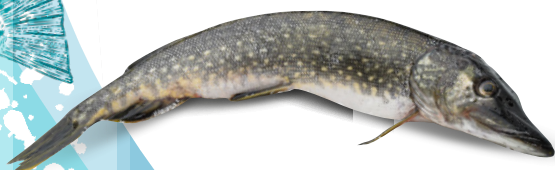
Pstrąg tęczy – patroszony

• kal. 250/350 • kal. 350/400 • kal. 800+
nr art. 207974 nr art. 175068 nr art. 147093



Amur – patroszony

nr art. 205634



Szcupak – patroszony

nr art. 197548



Sum afrykański – patroszony

nr art. 208923



Jesiotr – patroszony

nr art. 181298



Okień – patroszony

nr art. 206856



Tołpyga świeża – patroszona

nr art. 208364



Karaś – patroszony

nr art. 213109



Lin – patroszony

nr art. 206128



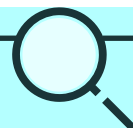
Miętus – tusze

nr art. 82847



LIN

Ten kuzyn karpia należy do najpopularniejszych ryb słodkowodnych. Żyje w płytkich wodach – najchętniej wybiera niezbyt głębokie jeziora i rzeki z wolnym nurtem. Ponieważ lin jest dość płochliwy i praktycznie większość czasu spędza tuż przy dnie, jego łowienie wymaga dużo cierpliwości. Często hodowany jest razem z karpem. Mięso lina jest dość tłuste, ale ma delikatny, lekko słodkawy smak. Wybornie smakuje smażone na maśle i duszone w sosie śmietanowym.



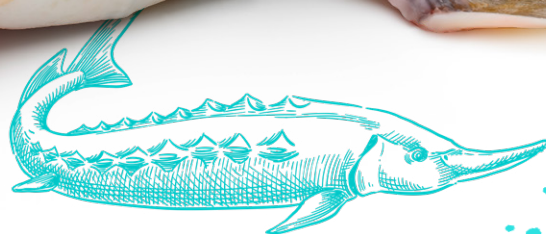


JESIOTR

Jesiotr większość życia spędza w wodach słonawych, ale rozmnaża się w wodach słodkich.

Jego mięso jest delikatne i jędrne, dlatego z powodzeniem można je smażyć, grillować, marynować i wędzić oraz wykorzystywać w zupach rybnych.

Na stołach króluje także jego ikra, czyli kawior – jedna z najdroższych i najbardziej pożądaných przystawek na świecie.



Jesiotr – filety ze skórą
nr art. 181337



Pstrąg łososiowy – filety ze skórą
nr art. 150658



Sandacz – filety ze skórą
nr art. 197353



Okoń nilowy – filety bez skóry
nr art. 240204



Szczupak – filety ze skórą
nr art. 197743



Tołpyga – filety ze skórą
nr art. 630060



Tołpyga – filety bez skóry
nr art. 198068



Amur – filety ze skórą
nr art. 224270



Sum afrykański – filety ze skórą
nr art. 630044



Pstrąg – filety ze skórą
nr art. 196950



PRODUKT
ROZMRAŻANY

**KARP**

NIE TYLKO OD ŚWIĘTA: **KARP**

W Polsce karp stanowi blisko połowę odławianych ryb słodkowodnych. Ze względu na stosunkowo niską cenę i łatwą hodowlę stał się bardzo popularny w okresie powojennym i do dziś jest nieodłącznym elementem świątecznego menu. Co ciekawe, w wielu krajach uważany jest za szkodnika, a w innych ma z kolei status ryby królewskiej. Mięso karpia zaliczane jest do średnio tłustych. Dzięki wysokiej zawartości wapnia, fosforu, potasu i sodu jego spożywanie korzystnie wpływa na pracę serca i na pamięć. Usunięcie licznych i małych ości z karpia przed jego obróbką jest trudne. Ułatwieniem dla szefów kuchni jest wykorzystanie karpia nacinanego. Technika gęstego (co 2-3 mm) nacinania mięsa w poprzek mięśni sprawia, że ości ulegają fragmentacji i stają się niewyczuwalne podczas konsumpcji.



Karp – cały
nr art. 196586



Karp – patroszony
nr art. 196625



Karp – tusza
nr art. 196235



Karp – filety bez skóry
nr art. 224271



Karp – filety nacinane
nr art. 537281



Karp – filety ze skórą
nr art. 196716



Karp – płaty ze skórą
nr art. 142731



Karp – steiki
nr art. 211094



KARP Z OKSY

Sukces jedyne w swoim rodzaju karpia z Oksy to przede wszystkim rezultat prowadzonej z pasją i zaangażowaniem hodowli opartej na ekologii i tradycyjnej formie żywienia karpia, bazującej na zbożach pochodzących z własnych upraw. Dolina Białej Nidy słynie ze szczególnych warunków środowiskowych: **czysta woda, świeże i wolne od zanieczyszczeń powietrze** – to podstawa do hodowli tego wyjątkowego karpia, dostępnego w wybranych halach MAKRO. **Wieloletnia tradycja hodowli i ekologiczny klimat ich rozwoju to gwarancja najlepszej jakości produktu (certyfikat ISO 22000)**, który cieszy się szczególnym szacunkiem wśród klientów gastronomii z Kielc, Śląska, Częstochowy i Krakowa.

Wszyscy KOCHAJĄ RYBY!

Ryby są bardzo ważnym elementem menu. Rośnie świadomość oraz oczekiwania Klientów, a to skłania szefów kuchni do coraz częstszego sięgania po nowe gatunki ryb i przygotowywania z nich ciekawych i oryginalnych dań. Ogromny wybór ryb i owoców morza daje nam dziś możliwość skosztowania również tych gatunków, które cieszą się uznaniem smakoszy w różnych zakątkach naszego globu. A jakie ryby królują na stołach w różnych krajach?



WŁOCHY

Menu restauracji wszystkich regionów Włoch bogate jest w wyśmienite dania z ryb i owoców morza. Najpopularniejszymi rybami są: **dorada**, **labraks**, **tuńczyk** i **sardynki**, które często podawane są z makaronami. W kuchni włoskiej ważnym składnikiem są również **homary**, **langusty**, **homarce**, **kraby** i **krewetki**.



FRANCJA

W kuchni francuskiej królują owoce morza i skorupiaki, takie jak: **mule**, **krewetki**, **ostrygi** oraz **kraby** i **homary**. Niektóre z nich jada się na surowo, lekko skropione cytryną, inne poddaje się obróbce termicznej z dodatkiem oliwy, masła i ziół. Jeżeli Francuzi sięgają po ryby, najczęściej wybierają **solę**, **zimnicę** czy **turbota**.



PORTUGALIA

Dania rybne serwowane w kuchni portugalskiej są cenione przez szefów kuchni na całym świecie. Najbardziej popularne są grillowane **sardynki**, **makrela** i **tuńczyk** oraz **suszony dorsz**.



SKANDYNAWIA

Dzięki położeniu w rejonie Morza Północnego oraz obecności jezior polodowcowych, kuchnie duńska, szwedzka i norweska obfitują w dania przygotowywane z ryb zarówno morskich, jak i słodkowodnych. W Norwegii ogromnie popularne są **łosos** i **dorsz** (w tym sezonowy **Skrei**). W Szwecji i Danii najchętniej jada się **śledzie**. Oprócz tego w menu obecne są także **makrele**, **flądry**, **węgorze**, **sardynki** i **tuńczyk**.



POLSKA

Dania rybne w kuchni polskiej opierają się przede wszystkim na rybach słodkowodnych, z których najbardziej popularne są **sandacz** i **pstrąg**. Chętnie sięgamy także po **łososia**.



GRECJA

Kuchnia grecka obfituje w niezwykle wyszukane ryby, takie jak **czerwony cefal**, **okoń morski** czy **barwena**. Na greckich ucztach serwuje się również **dorady**, **makrele**, **tuńczyka** i **skorpenę** oraz uwielbiane przez Greków **ośmiornice** podawane w wersji grillowanej lub duszonej.



JAPONIA

Jednym z podstawowych składników kuchni japońskiej są **świeże ryby**. Stanowią podstawę zup oraz dań głównych i często serwowane są z dodatkiem ryżu. Najbardziej popularne danie kojarzące się z Japonią – **sushi** – przygotowuje się najczęściej z **tuńczyka** oraz **ryby maślanej**.





OWOCE MORZA – ŚWIEŻE



HOLANDIA

Omułki jadalne
nr art. 381993



HISZPANIA

Małże jadalne – pasteryzowane
nr art. 648689



HISZPANIA

WŁOCHY

Omułki jadalne
nr art. 241698



HOLANDIA

Omułki jadalne – MAP
nr art. 188857



HOLANDIA

Vongole
nr art. 184132



HOLANDIA

Sercówki jadalne
nr art. 153383



HOLANDIA

Okładniczki atlantyckie
nr art. 153386



FRANCJA

WIELKA BRYTANIA

Małże św. Jakuba (przeźrębki)
nr art. 768092



HOLANDIA

Małże Amande
nr art. 153378



HOLANDIA

Ostrygi pacyficzne N1
nr art. 224673



HISZPANIA

HOLANDIA

IRLANDIA

Ostrygi pacyficzne N2
nr art. 192737



FRANCJA

Ostrygi pacyficzne N3
nr art. 771133

**Krewetki białe, surowe – całe**

- kal. 30/40 • kal. 40/60
- nr art. 256625 nr art. 90802

**Krewetki gotowane – całe**

- kal. 40/60 • kal. 60/80
- nr art. 630082 nr art. 330888

**Krewetki argentyńskie wędzone**

nr art. 7478

**Homardec 21/30**

nr art. 150849

**Homar europejski**

nr art. 176838

**Homar amerykański**

- kal. 400+ • kal. 600/700
- nr art. 624481 nr art. 832272
- kal. 500/600 • kal. 1 kg+
- nr art. 899378 nr art. 21015

**Kalmary baby**

nr art. 55371

**Kalmary pospolite – całe**

nr art. 282022

**Ośmiorniczki małe**

nr art. 520557

Kalamarnica Humboldta

- macki • krążki • pasy
- nr art. 197950 nr art. 229917 nr art. 197949



PRODUKT ROZMRAŻANY



OŚMIORNICA

Ośmiornice należą do rzędu głowonogów drapieżnych, który obejmuje gatunki o zwartym ciele i ośmiu ramionach spiętych błoną. Występują wyłącznie w wodach o dużym zasoleniu, w pobliżu raf koralowych. Żywią się rybami i skorupiakami. Rozpiętość ramion największych okazów dochodzi do 10 m, a waga przekracza nawet 250 kg. Ośmiornice są zaliczane do owoców morza.

Potawiane są w celach konsumpcyjnych głównie na Oceanie Spokojnym i w basenie Morza Śródziemnego.

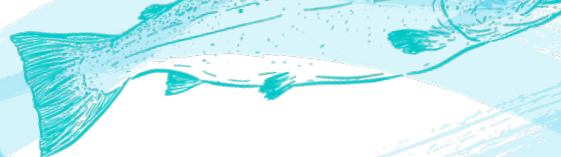
Są cenione w kuchni jako wartościowy, bogaty w substancje odżywcze składnik wielu dań. Ich białe, delikatne mięso używane jest do przyrządzania potraw kuchni chińskiej, włoskiej, hiszpańskiej czy chorwackiej. Najlepiej smakują smażone, gotowane, pieczone lub marynowane.

**Ośmiornica**

nr art. 807924



RYBY DO SUSHI



Seriola japońska – patroszona
nr art. 125444



Seriola lalanda – patroszona
nr art. 476722



Halibut biały – patroszony
• kal. 1-3
nr art. 211971 • kal. 3-5
nr art. 211972



Miecznik – połędwica
nr art. 127838



Tuńczyk – połędwica sashimi
nr art. 143033



Łosoś atlantycki – filety bez skóry, trym E
• kal. 1-1,5 kg
nr art. 124612



Ryba maślana – filety ze skórą
• kal. ok. 3 kg
nr art. 763580



Węgorz unagi
• opak. 160 g
nr art. 95277



Krewetki gotowane¹
• rozmiar 3 L
• opak. 185 g
nr art. 461967



Krewetki nobashi¹
• kal. 21/25
nr art. 937314 • kal. 26/30
nr art. 937325



Ikra pomarańczowa tobiko
• opak. 500 g
nr art. 105543



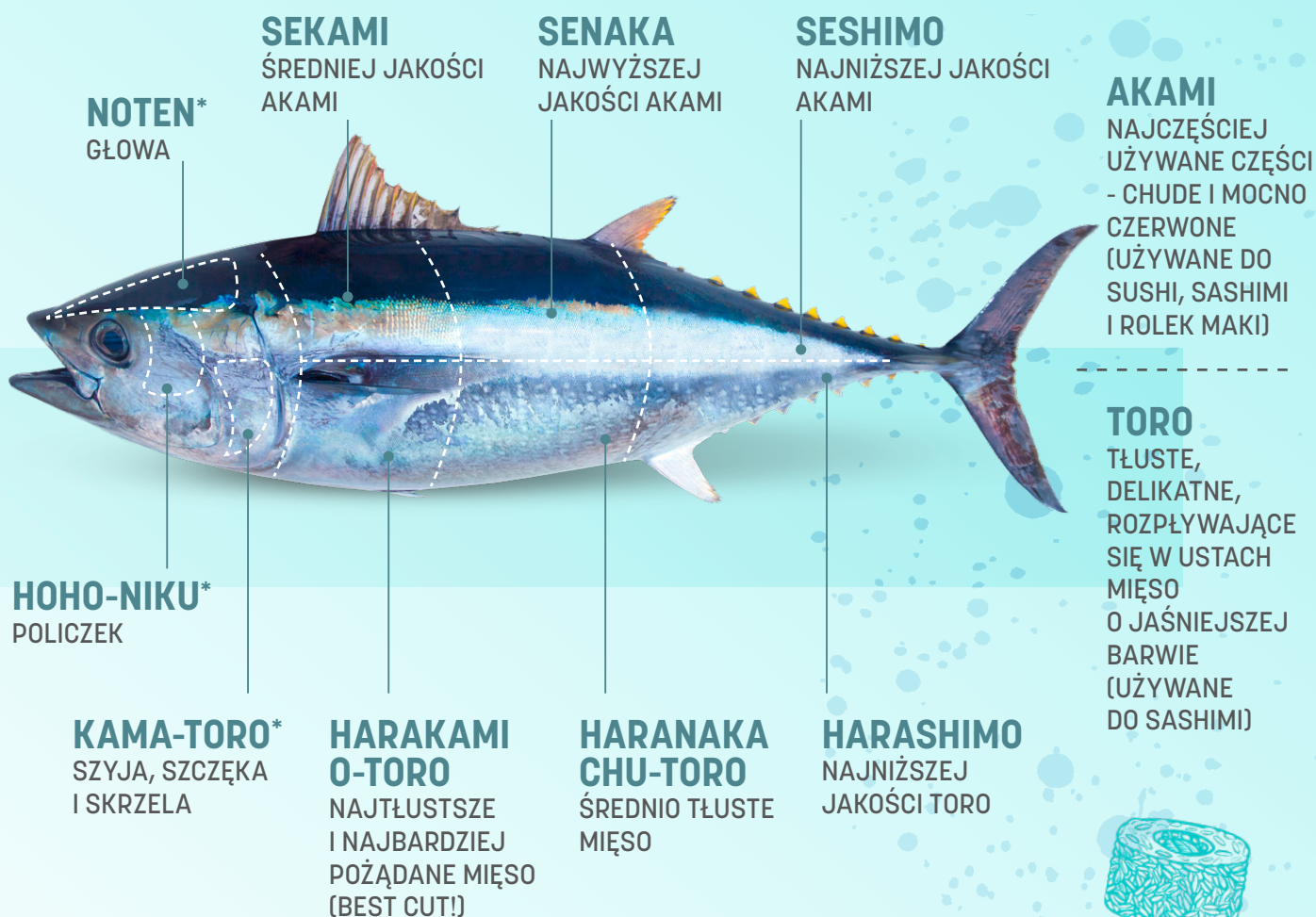
Wakame
• opak. 500 g
nr art. 95267

¹) Z odpowiedzialnej hodowli posiadającej certyfikat ASC. Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza oraz na stronie www.asc-aqua.org.

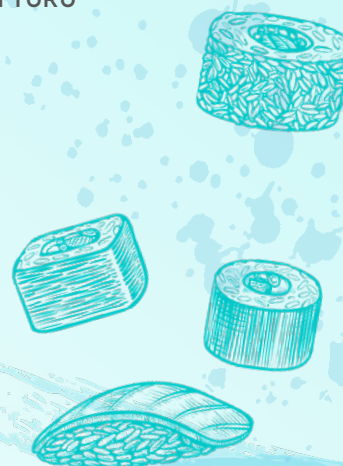




PODZIAŁ MIĘSA TUŃCZYKA DO SUSHI I SASHIMI



* **NOTEN, HOHO i KAMA** – najrzadsze, najbardziej luksusowe, tłuste części używane jedynie w niektórych japońskich restauracjach i oferowane przez nielicznych sprzedawców





KUPUJ W MAKRO

BOGACTWO RYB I OWOCÓW MORZA

- ryby prosto od producentów i rybaków w dniu połowu
- dostawy nawet pięć razy w tygodniu
- gwarancja jakości i świeżości
- wyłącznie zaufani dostawcy

POLECAMY:

DUŻE RYBY – miecznika oraz tuńczyka

IDEALNE NA SUSHI – polędwicę z miecznika oraz polędwicę z tuńczyka w trzech klasach jakości

GWARANTUJEMY:

ODPOWIEDNIE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

– profesjonalne akwaria z czystą, natlenioną, regularnie zmienianą wodą o ściśle określonych parametrach (temperatura, pH, zawartość azotynów i azotanów).

SPECJALNE OPAKOWANIA – do przewożenia żywych i świeżych ryb. Gwarantują łatwy i wygodny transport w optymalnych warunkach.

NAJWYŻSZE STANDARDY JAKOŚCIOWE

– nasze ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów oraz sprawdzonych dostawców.

**W MAKRO
ZNAJDZIESZ
OGROMNY
WYBÓR RYB
DO KARTY MENU,
W TYM:**



20 rodzajów
OWOCÓW MORZA
w stałej ofercie, m.in. ślimaki,
cztery rodzaje ostryg
i żywe homary

70 rodzajów
ŚWIEŻYCH RYB,
od karpia po żabnicę

60 rodzajów
RYB WĘDZONYCH
– od łososia i makreli, aż po
śledzie, pstrągi, halibuta i węgorza.
Dostępne w różnych rozmiarach
i wariantach.



**Pstrąg tęczowy
wędzony na gorąco**
nr art. 195315



Węgorz wędzony na gorąco
• kal. 400+ • kal. 800+
nr art. 210178 nr art. 198674



**Makreła 300/500,
wędzona na gorąco
– tusze**
nr art. 195302



**Makreła 400/600
wędzona na gorąco
– tusze**
nr art. 195303



**Dorsz atlantycki
wędzony – tusze**
nr art. 176403



**Łosoś atlantycki
wędzony na zimno¹
– filety ze skórą, luz**
nr art. 195313



**Tuńczyk
wędzony na zimno
– połędwica**
nr art. 195316



**Łosoś atlantycki
wędzony na zimno
– filety ze skórą, luz**
nr art. 195298



**Halibut
wędzony
na gorąco
– steki**
nr art. 195306



**Łosoś atlantycki wędzony na zimno
– plastry**
nr art. 177894



**Brzuszki
z łososia 2+
wędzone
na gorąco**
nr art. 195297



**Łosoś wędzony
na gorąco
– miniporcje**
nr art. 630075



1) Z odpowiedzialnej hodowli posiadającej certyfikat ASC.
Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza
oraz na stronie www.asc-aqua.org.



OWOCE MORZA MROŻONE



Krewetki 16/20¹ – surowe, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 800 g
nr art. 222278



Krewetki 31/40¹ – surowe, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 800 g
nr art. 222279



Krewetki 16/20¹ – gotowane, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 800 g
nr art. 222277



Krewetki 31/40¹ – gotowane, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 800 g
nr art. 222280



Krewetki białe 31/40¹ – surowe, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 750 g
nr art. 479777



Krewetki¹ – surowe, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 750 g
nr art. 479766



Krewetki koktajlowe kidi 200/300

- masa netto bez glazury 1,7 kg
nr art. 188270



Krewetki tygrysie 16/20 – surowe, bez głów

- masa netto bez glazury 1,5 kg
nr art. 146803



Krewetki tygrysie 4/6 – surowe, całe

- opak. 800 g
nr art. 894802



Krewetki tygrysie 6/8 – surowe, całe

- opak. 800 g
nr art. 223622



Krewetki tygrysie 8/12 – surowe, całe

- opak. 800 g
nr art. 223623



Krewetki tygrysie 16/20 – surowe, całe

- opak. 800 g
nr art. 223624





Krewetki Butterfly¹

- opak. 1 kg
nr art. 385930



Krewetki Twister¹

- opak. 1 kg
nr art. 385932



Krewetki w cieście ziemniaczanym¹

- opak. 1 kg
nr art. 385943



Krewetki Torpedo¹

- opak. 1 kg
nr art. 736035



Krewetki argentyńskie 16/20 – surowe, obrane, z ogonkami

- masa netto bez glazury 900 g
nr art. 773005



Kalmary – tuby U5

- masa netto bez glazury 900 g
nr art. 480000



Kalmary – cięte

- opak. 800 g
nr art. 171430



Kalmary – krążki

- masa netto bez glazury 880 g
nr art. 480011



Kalmary panierowane – krążki

- opak. 1 kg
nr art. 221731



Kalmary panierowane – krążki

- opak. 2 kg
nr art. 221736



Mieszanka morska

- masa netto bez glazury 450 g
nr art. 149024



Mieszanka morska

- masa netto bez glazury 1,8 kg
nr art. 188269





OWOCE MORZA MROŻONE



Ośmiornica – kwiat

- 1,2-1,5 kg
nr art. 894791
- 2-3 kg
nr art. 703860



Ośmiornica

- 1,2-2 kg
nr art. 479751
- 2-3 kg
nr art. 479753
- 4-5,5 kg
nr art. 479764



Ośmiorniczki baby

- opak. 800 g
nr art. 28453



Małże świętego Jakuba

- opak. 800 g
nr art. 98815



Małże nożnice – surowe

- opak. 1 kg
nr art. 128993



Małże Venus

- opak. 1 kg
nr art. 184239



Mule bio

- opak. 1 kg
nr art. 470521



Omułki chilijskie

- masa netto bez glazury 450 g
nr art. 499485



Przegrzebki 20/30¹

- opak. 1 kg
nr art. 385672



Żabie udka

- opak. 400 g
nr art. 90169



Raki 30/40 – surowe, całe

- opak. 1 kg
nr art. 213398



Ślimaki po burgundzku

- opak. 12 szt.
nr art. 385332





Langustynki 17/20

- opak. 800 g
- nr art. 38519



Homar gotowany¹

- zamrożony w tubie
- opak. 400 g
- nr art. 195563



Homar – ogony¹

- opak. 250 g
- nr art. 64284



Paluszki krabowe surimi¹

- opak. 750 g
- nr art. 299183



Paluszki krabowe surimi, długie¹

- opak. 1 kg
- nr art. 227117



Kraby surowe – połówki

- masa netto 800 g
- nr art. 213399



TYP SOMMELIERA

WINA POLECANE DO DAŃ Z RYB I OWOCÓW MORZA



WŁOCHY

Wino Frizzante Le Colline dei Filari



mix



aperitif,
lekkie
przystawki,
ryby,
owoce morza



- białe półwytrawne lekko musujące
- 0,75 l
- nr art. 24812

Frizzante charakteryzuje się bardzo łagodnym i zbalansowanym smakiem. Jest uniwersalne i odświeżające – doskonale na wszystkie okazje.



WŁOCHY

Wino Zenato



pinot grigio



sałaty, ryby,
owoce morza,
białe mięsa



- różne rodzaje • 0,75 l
- nr art. 183805, 183804, 183806, 183809, 183813

Wino świeże, lekkie i orzeźwiające, o jasnosłomkowej barwie oraz intensywnie owocowym zapachu, z dominacją gruszek, liczi i pomarańczy. W ustach bardzo dobrze wyważone.



NOWA ZELANDIA

Wino Fernway Sauvignon Blanc



sauvignon blanc



sałaty, ryby,
owoce morza,
białe mięsa



- białe wytrawne
- 0,75 l
- nr art. 31624

Najpopularniejszy w Nowej Zelandii klasyczny szczep oraz jedno z najczęściej wybieranych win na świecie.



CHILE

Wino Montes Chardonnay



chardonnay



miękkie sery,
tłuste ryby,
zupy kremy

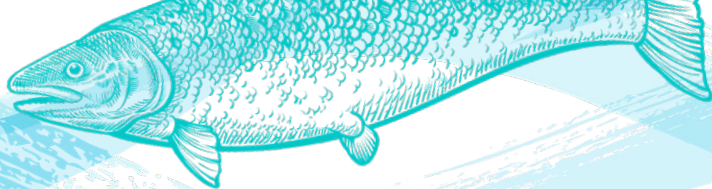


- różne rodzaje
- 0,75 l
- nr art. 183757, 183759

Chardonnay, jako jeden z nielicznych białych szczepów, lubi dojrzewanie w beczce, co nadaje mu krągłości. W aromacie nuty wanilii, tostów i masła.



RYBY MROŻONE



CERTYFIKAT
ZRÓWNOWAŻONEGO
RYBOŁÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl



Tuńczyk¹ – polędwica

- opak. ok. 1,5-3 kg
nr art. 848069



Dorsz czarny¹ – polędwice

- masa netto bez glazury 450 g
nr art. 465193



Mintaj¹ – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 540 g
nr art. 853165



Tuńczyk¹ – steki

- opak. ok. 1 kg
nr art. 848080

ODPOWIEDZIALNA
HODOWLA
CERTYFIKAT
asc
ASC-AQUA.ORG



Łosoś² – filet, trym D

- opak. 1-1,5 kg
nr art. 937364



Łosoś² – filety ze skórą, porcje

- pak. po 10 szt. x 150 g
nr art. 937286



Paluszki rybne

- opak. 6 kg
nr art. 878242



Panierowana kostka z ryby białej

- opak. 5 kg
nr art. 709318



Kostka panierowana z fileta morskiczka

- opak. 6 kg
nr art. 878253



Miruna nowozelandzka – filety ze skórą

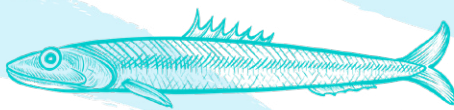
- masa netto bez glazury 900 g
nr art. 39092



Sandacz – filety ze skórą

- masa netto bez glazury 900 g
nr art. 91373





RYBY MROŻONE



Dorsz czarny¹ – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 4,5 kg
- nr art. 224356



Dorsz czarny¹ – połówce bez skóry

- masa netto bez glazury 2,7 kg
- nr art. 465191



Miruna nowozelandzka – filety ze skórą

- masa netto bez glazury 4,5 kg
- nr art. 224028



Mintaj¹ – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 4,5 kg
- nr art. 729561



Mintaj¹ – kostka

- masa netto bez glazury 2,8 kg
- nr art. 468456



Dorsz atlantycki – filety ze skórą

- opak. 6,8 kg
- nr art. 120141



Miruna nowozelandzka – filety bez skóry

- opak. 20,4 kg
- nr art. 457575



Miruna patagońska – filety ze skórą

- masa netto bez glazury 4 kg
- nr art. 76801



Morszczuk argentyński – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 4,5 kg
- nr art. 736202



Morszczuk kapski – filety ze skórą

- kal. 340+ • opak. 10 kg
- nr art. 95587



Tilapia – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 3,5 kg
- nr art. 163940



Panga² – filety bez skóry

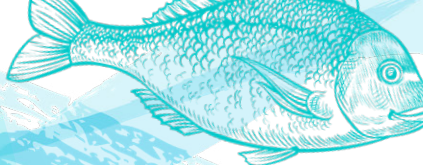
- masa netto bez glazury 4 kg
- nr art. 458717



2) Z odpowiedzialnej hodowli posiadającej certyfikat ASC. Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza oraz na stronie www.asc-aqua.org.



RYBY MROŻONE



Pstrąg – patroszony

- kal. 250-300
- opak. 5 kg
- nr art. 241544



Flądra – tusze

- opak. 10 kg
- nr art. 211733



Limanda – filety bez skóry

- masa netto bez glazury 3,5 kg
- nr art. 225488



Halibut – filety bez skóry

- kal. 800+
- opak. 8 kg
- nr art. 872065



Miętus – filety bez skóry

- opak. 10 kg
- nr art. 875484



Okoń nilowy – filety bez skóry

- kal. 300-500
- opak. 6 kg
- nr art. 95602



Okoń – filety ze skórą

- kal. 80+
- nr art. 241541



Karmazyn – filety ze skórą

- opak. 5 kg
- nr art. 875471



Gładzica – filety ze skórą

- opak. 10 kg
- nr art. 872078



Sandacz – filety ze skórą

- masa netto bez glazury 4,5 kg
- nr art. 212049



Sandacz – filety ze skórą

- rozmiar 200-300 g
- masa netto bez glazury 4 kg
- nr art. 199337



Pstrąg – filety ze skórą

- kal. 150-200
- opak. 5 kg
- nr art. 763543



**Karp – filety ze skórą**

- kal. 300-500
- opak. 5 kg
- nr art. 907557

**Szczupak – filety ze skórą**

- kal. 230-300
- opak. 5 kg
- nr art. 875499

**Zębacz – połędwice**

- kal. 80-100
- opak. 4,5 kg
- nr art. 872091

**Lin – filety ze skórą**

- kal. 60-200
- opak. 4 kg
- nr art. 199048



CZY WIESZ, ŻE...

Ryby głęboko mrożone sprzedawane są w różnych opakowaniach i formach. Oto najpopularniejsze spotykane w handlu oznaczenia:

IQF (Individually Quick Frozen)

– szybkie indywidualne mrożenie

SHP (Shatterpack) – ryby układane warstwami, przekładane folią

S-VAC – ryby rozdzielone maszynowo, w ochronnym vacuum (produkt łatwiej daje się oddzielić od folii)

IWP – każda sztuka indywidualnie pakowana (owinięta folią)

PRZECHOWYWANIE RYB GŁĘBOKO MROŻONYCH

- Głęboko mrożone glazurowane filety najlepiej przechowywać owinięte papierem pergaminowym i folią aluminiową – nie tylko dla dodatkowej ochrony przed parowaniem wilgoci, ale także łatwiejszego oddzielania ich od siebie po wyjęciu z chłodzi.
- Świeżą rybę należy zamrozić jak najszybciej po zakupie, uprzednio patrosząc ją, starannie płuczając jamę brzuszną pod bieżącą wodą i ewentualnie porcjując. Tak przygotowaną rybę zawinąć w folię aluminiową lub użyć specjalnego worka do mrożenia i zamrażać w najniższej możliwej temperaturze przez około 2 godziny.
- Głęboko mrożone ryby należy przechowywać w temperaturze -18°C. Okres ich przechowywania w tych warunkach wynosi od 4 do 8 miesięcy.



Oferta ważna w halach: Białystok, Bielsko-Biała, Bydgoszcz, Częstochowa, Gdynia, Katowice, Kielce, Koszalin, Kraków – Jasnogórska, Kraków – Zakopiańska, Lublin, Łódź, Olsztyn, Opole, Poznań, Przejazdowo k. Gdańska, Rybnik, Rzeszów, Sosnowiec, Szczecin, Toruń, Warszawa – Al. Jerozolimskie, Warszawa-Bielany, Wrocław, Zabrze, Żąbki k. Warszawy.

Sprawdź dostępność w swojej hali. Katalog dostępny również na www.makro-dla-gastronomii.pl oraz na www.makro.pl/gazetki-i-promocje.

Centrum Zaopatrzenia MAKRO CASH AND CARRY POLSKA S.A. Zdjęcia umieszczone w „Ofercie MAKRO” mogą odbiegać od wyglądu produktów znajdujących się w sprzedaży. Ze względu na sytuację w kraju dostępność niektórych produktów może być ograniczona. Dokładamy wszelkich starań, aby zagwarantować Państwu płynność zakupów.



RYBY MAJĄ GŁOS!



Moda na rybę. To oczywiste – ryby są zdrowe, smaczne i mają wszechstronne zastosowanie w kuchni. Mają delikatne, lekkostrawne mięso, którego obróbka termiczna jest szybka, a walory zdrowotne niezaprzeczalne. Rosnąca w ostatnich latach świadomość zdrowego stylu życia i popularność diet z ograniczoną zawartością mięsa – np. fleksytariańskiej – sprawiają, że ryby są trendy!

Na nowy sposób. Zapomnijmy o panierowanych filetach! W nowych trendach raczej już ich nie spotkamy. W ofercie dominują ryby pieczone lub poddane krótkiej, niskotłuszczowej obróbce, np. sous vide. Taki sposób przygotowania jest zdrowszy, a także eksponuje naturalne zalety produktu. Do tego zioła i dodatki – i mamy nowoczesne, pełne charakteru danie będące interesującą alternatywą dla mięsa.

Na całym świecie. Ryby są przyrządzane i podawane we wszystkich kuchniach świata, zarówno europejskich – w tym tak popularnych, jak włoska czy hiszpańska – jak i równie atrakcyjnym menu azjatyckim. Wszędzie mają żelazną pozycję jako przystawki, podstawa zup oraz bohaterowie niezliczonych dań głównych. Warto wspomnieć też o sushi, które w ostatnich latach przeszło niesamowicie kreatywną metamorfozę.

Na każdą porę dnia. Ryby mogą inspirować do tworzenia oryginalnych bufetów śniadaniowych, przystawek i dań głównych. W menu śniadaniowym sprawdzą się pasty rybne i ryby wędzone. Mile widziane będą dania rybne serwowane w porze lunchu. Oczywiście nie można też zapomnieć o rybnych przekąskach – na przykład śledziach w najrozmaitszych odstonach.

Na szybko. Trudno wyobrazić sobie nie tylko restaurację, ale i prawdziwe bistro bez oferty rybnej. Fish burgers, fish&chips czy grillowane bagietki z łososiem na pewno sprawdzą się też w fast foodzie, food truckach i na okazjonalnych grillach.



Pełna oferta ryb i owoców morza
dostępna w halach **makro**





#1

DOWIEDZ SIĘ JAKO PIERWSZY

o najlepszych promocjach i indywidualnych rabatach

Wystarczą 3 proste kroki
na zgody.makro.pl.

