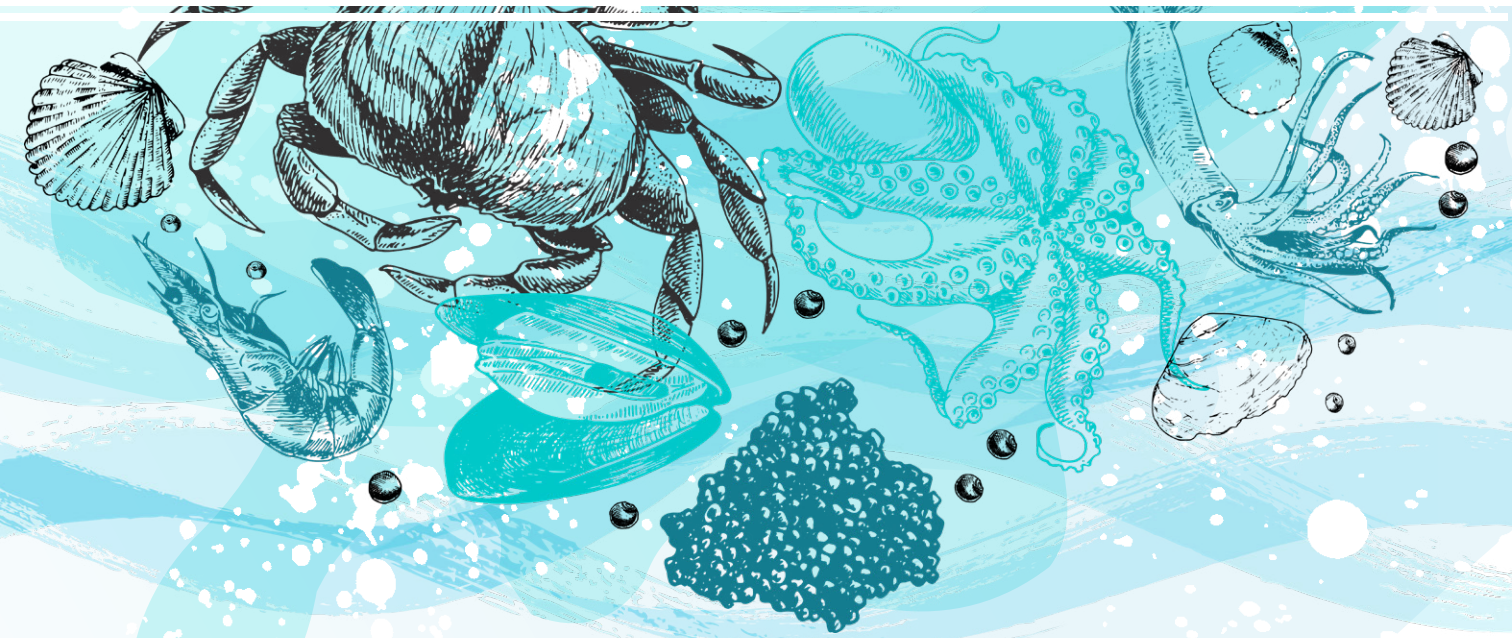
RYBY I OWOCE MORZA

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

2,50 zł
PRZYBLIŻONY KOSZT DLA 1 OSOBY

MULE
w białym winie

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 **sprawdzane 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

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Niebiski certyfikat **MSC (Marine Stewardship Council)** można znaleźć tylko na dzikich rybach i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, spełniających najbardziej rygorystyczne globalne wymogi 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.

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG

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

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

Makrela – cała
nr art. 159433

Sardynki – całe
nr art. 805168

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

Dorada – patroszona

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

Labraks 330/500 – patroszony

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

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

Miecznik – patroszony
nr art. 125542

Tuńczyk żółtopłetwy – patroszony
nr art. 117111

PRODUKT ROZMRAŻANY

Makrela – patroszona
nr art. 655889

PRODUKT ROZMRAŻANY

Halibut – tusze

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

PRODUKT ROZMRAŻANY

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

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 (wątłusz)** – 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 pomuchlą)** – 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.

Dorsz atlantycki – tusza
nr art. 148812

Lucjan – patroszony
nr art. 7736

Karmazyn – tusza
nr art. 247910

Żabnica – ogon
nr art. 803751

Koryfena – patroszona
nr art. 125457

Kaliodon natalski – patroszony
nr art. 21770

Śledź bałtycki – tusza
nr art. 197912

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

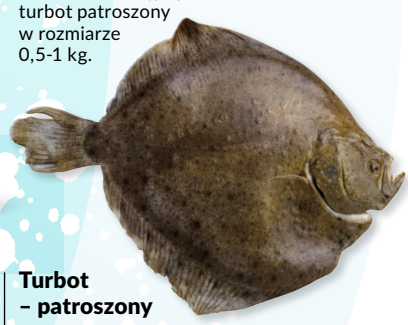
Złocica – patroszona
nr art. 155165

Granik – patroszony
nr art. 22213

Gładzica – patroszona

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

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

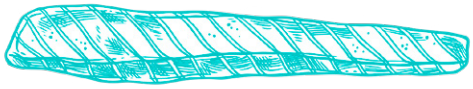


Turbot – patroszony

- 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

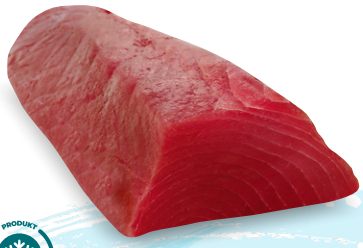
Dorsz czarny – filety ze skórą
nr art. 547779

Dorsz czarny – filety bez skóry
nr art. 304222

Halibut niebieski – filety bez skóry
nr art. 630037

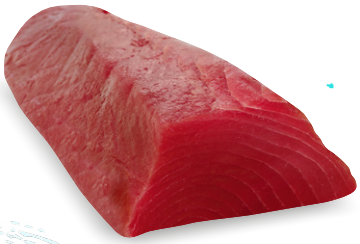
Łupacz – filety ze skórą
nr art. 152391

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 oprawiania łososia

TRYM A

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup oraz łuki skrzelowe.

TRYM B

Usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, 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 śródmięśniowe.

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 śródmięśniowe oraz skóra.

RYBA CAŁA

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

RYBA PATROSZONA Z GŁOWĄ

Ryba z głową i z płatami brzusznymi – 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 brzusznymi 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 odbytowej. Może być ze skórą lub bez skóry. Filet od strony cięcia powinien mieć jednolity kolor świeżego mięsa, bez przebarwień.

RYBY SŁODKOWODNE – PATROSZONE

Pstrąg tęczowy – patroszony

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

Amur – patroszony
nr art. 205634

Szczupak – patroszony
nr art. 197548

Sum afrykański – patroszony
nr art. 208923

Jesiotr – patroszony
nr art. 181298

Okoń – patroszony
nr art. 206856

Tołpyga świeża – patroszona
nr art. 208364

Karaś – patroszony
nr art. 213109

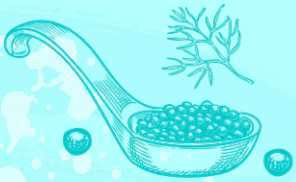
Lin – patroszony
nr art. 206128

PRODUKT ROZMRAŻANY

Miętus – tusze
nr art. 82847

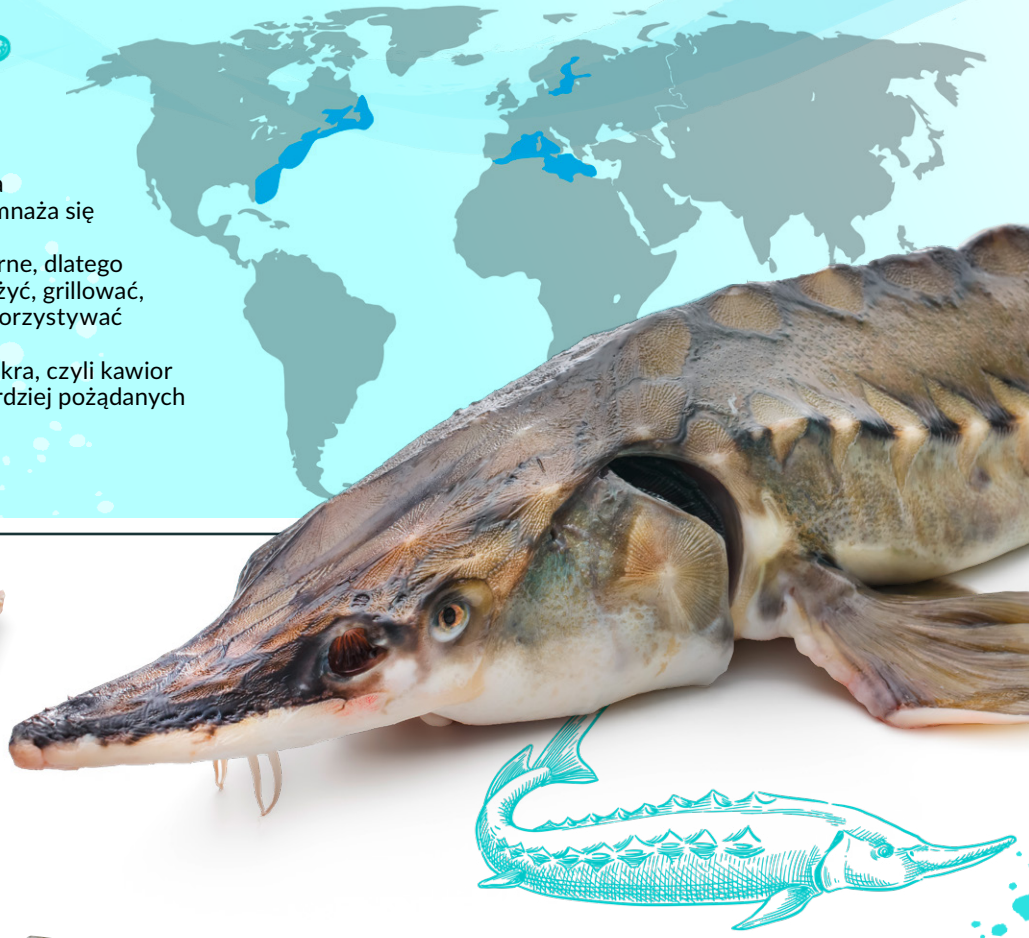
LIN

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 karpiem.
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 pożądanych przystawek na świecie.



Jesiotr – filety ze skórą
nr art. 181337

Pstrąg łososiowy – filety ze skórą
nr art. 150658

PRODUKT ROZMRAŻANY

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 at. 224270

Sum afrykański – filety ze skórą
nr art. 630044

Pstrąg – filety ze skórą
nr art. 196950

Karp – cały
nr art. 196586

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 – 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 – steki
nr art. 211094

KARP Z OKSY

Sukces jedynego w swoim rodzaju **karpia z Oksy** to przede wszystkim rezultat prowadzonej z pasją i zaangażowaniem hodowli opartej na ekologii i tradycyjnej formie żywienia karpi, 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 **łosoś** 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

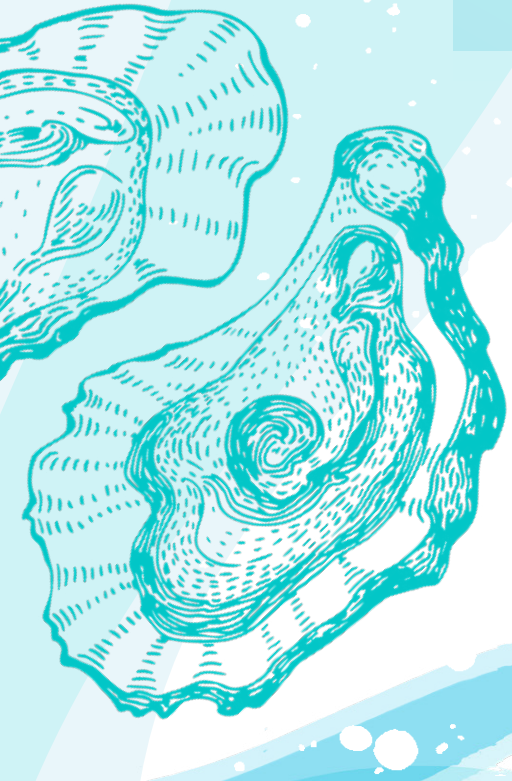
Sercówki jadalne
nr art. 153383

HOLANDIA

Okładniczki atlantyckie
nr art. 153386

FRANCJA
WIELKA BRYTANIA

Małże św. Jakuba (przegrzebki)
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

METRO Chef

FRANCJA

Ostrygi pacyficzne N3
nr art. 771133

Krewetki białe, surowe – całe
- kal. 30/40 nr art. 256625
- kal. 40/60 nr art. 90802

Krewetki gotowane – całe
- kal. 40/60 nr art. 630082
- kal. 60/80 nr art. 330888

Krewetki argentyńskie wędzone
nr art. 7478

Homarzec 21/30
nr art. 150849

Homar europejski
nr art. 176838

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

Kalmary baby
nr art. 55371

Kalmary pospolite – całe
nr art. 282022

Ośmiorniczki małe
nr art. 520557

Kałamarnica Humboldta
- macki nr art. 197950
- krążki nr art. 229917
- pasy nr art. 197949

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.
Poławiane 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

PRODUKT ROZMRAŻANY

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

PRODUKT ROZMRAŻANY

Miecznik – polędwica
nr art. 127838

Tuńczyk – polędwica sashimi
nr art. 143033

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

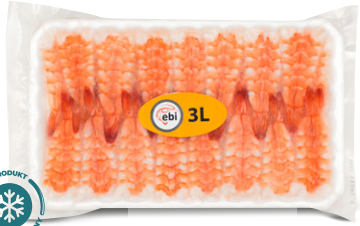
PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

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

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Węgorz unagi
• opak. 160 g
nr art. 95277

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG TM



PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki gotowane[1]
• rozmiar 3 L
• opak. 185 g
nr art. 461967

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG TM

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki nobashi[1]
• kal. 21/25 nr art. 937314
• kal. 26/30 nr art. 937325

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

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

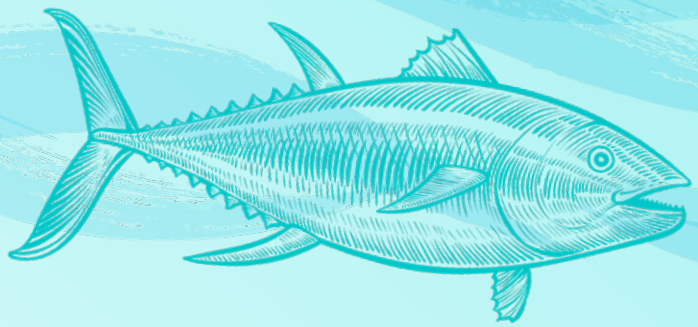
PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Wakame
• opak. 500 g
nr art. 95267

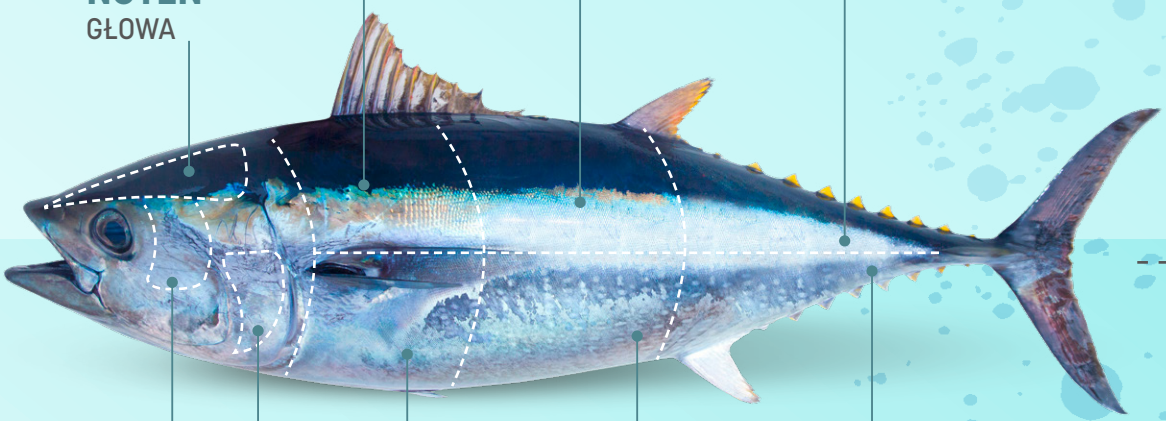
1) Z odpowiedzialnej hodowli posiadającej certyfikat ASC. Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza oraz na stronie www.asc-aqua.org.

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

PRODUKT ROZMRAŻANY



PODZIAŁ MIĘSA TUŃCZYKA DO SUSHI I SASHIMI



NOTEN* GŁOWA

SEKAMI ŚREDNIEJ JAKOŚCI AKAMI

SENAKA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI AKAMI

SESHIMO NAJNIŻSZEJ JAKOŚCI AKAMI

AKAMI NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANE CZĘŚCI - CHUDE I MOCNO CZERWONE (UŻYWANE DO SUSHI, SASHIMI I ROLEK MAKI)

TORO TŁUSTE, DELIKATNE, ROZPŁYWAJĄCE SIĘ W USTACH MIĘSO O JAŚNIEJSZEJ BARWIE (UŻYWANE DO SASHIMI)

HOHO-NIKU* POLICZEK

KAMA-TORO* SZYJA, SZCZĘKA I SKRZELA

HARAKAMI O-TORO NAJTŁUSTSZE I NAJBARDZIEJ POŻĄDANE MIĘSO (BEST CUT!)

HARANAKA CHU-TORO ŚREDNIO TŁUSTE MIĘSO

HARASHIMO NAJNIŻSZEJ JAKOŚCI TORO

* **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+ nr art. 210178
• kal. 800+ nr art. 198674

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

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

Dorsz atlantycki wędzony – tusze
nr art. 176403

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG TM

Łosoś atlantycki wędzony na zimno[1] – filety ze skórą, luz
nr art. 195313

Tuńczyk wędzony na zimno – polędwica
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

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG TM

Krewetki 16/20[1] – surowe, obrane, z ogonkami
- masa netto bez glazury 800 g

nr art. 222278

Krewetki 31/40[1] – surowe, obrane, z ogonkami
- masa netto bez glazury 800 g

nr art. 222279

Krewetki 16/20[1] – gotowane, obrane, z ogonkami
- masa netto bez glazury 800 g

nr art. 222277

Krewetki 31/40[1] – gotowane, obrane, z ogonkami
- masa netto bez glazury 800 g

nr art. 222280

Krewetki białe 31/40[1] – surowe, obrane, z ogonkami
- masa netto bez glazury 750 g

nr art. 479777

Krewetki[1] – 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

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

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG TM

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki Butterfly[1]
• opak. 1 kg
nr art. 385930

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki Twister[1]
• opak. 1 kg
nr art. 385932

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki w cieście ziemniaczanym[1]
• opak. 1 kg
nr art. 385943

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki Torpedo[1]
• opak. 1 kg
nr art. 736035

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Krewetki argentyńskie 16/20 – surowe, obrane, z ogonkami
• masa netto bez glazury 900 g
nr art. 773005

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Kalmary – tuby U5
• masa netto bez glazury 900 g
nr art. 480000

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Kalmary – cięte
• opak. 800 g
nr art. 171430

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Kalmary – krążki
• masa netto bez glazury 880 g
nr art. 480011

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Kalmary panierowane – krążki
• opak. 1 kg
nr art. 221731

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Kalmary panierowane – krążki
• opak. 2 kg
nr art. 221736

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

Mieszanka morska
• masa netto bez glazury 450 g
nr art. 149024

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

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 nożeńce – surowe
- opak. 1 kg
nr art. 128993

Małże Venus
- opak. 1 kg
nr art. 184239

BIO AC 148

Mule bio
- opak. 1 kg
nr art. 470521

Omułki chilijskie
- masa netto bez glazury 450 g
nr art. 499485

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Przegrzebki 20/30[1]
- opak. 1 kg
nr art. 385672

Żabie udka
- opak. 400 g
nr art. 90169

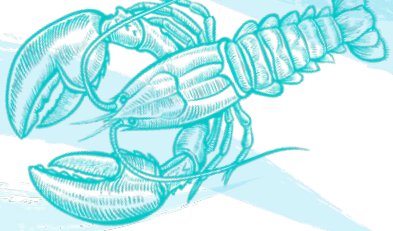
Raki 30/40 – surowe, całe
- opak. 1 kg
nr art. 213398

Ślimaki po burgundzku
- opak. 12 szt.
nr art. 385332

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

PRODUKT BIO

1) Ze zrównoważonych połowów posiadających certyfikat MSC. Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza oraz na stronie www.msc.org/pl.



Langustynki 17/20
• opak. 800 g
nr art. 38519

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Homar gotowany[1]
• zamrożony w tubie
• opak. 400 g
nr art. 195563

Homar – ogony[1]
• opak. 250 g
nr art. 64284

Paluszki krabowe surimi[1]
• opak. 750 g
nr art. 299183

Paluszki krabowe surimi, długie[1]
• 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

Zaloguj się, aby zobaczyć
ALKOHOLE W PROMOCJI
lub przyjdź do najbliższej HALI MAKRO.

RYBY MROŻONE

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Tuńczyk[1] – polędwica
• opak. ok. 1,5-3 kg
nr art. 848069

Dorsz czarny[1] – polędwice
• masa netto bez glazury 450 g
nr art. 465193

Mintaj[1] – filety bez skóry
• masa netto bez glazury 540 g
nr art. 853165

Tuńczyk[1] – steki
• opak. ok. 1 kg
nr art. 848080

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG

Łosoś[2] – filet, trym D
• opak. 1-1,5 kg
nr art. 937364

Łosoś[2] – 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 morszczuka
• 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

1) Ze zrównoważonych połowów posiadających certyfikat MSC. Szukaj certyfikatu na opakowaniach ryb i owoców morza oraz na stronie www.msc.org/pl.

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Dorsz czarny[1] – filety bez skóry
• masa netto bez glazury 4,5 kg
nr art. 224356

Dorsz czarny[1] – polędwice 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

Mintaj[1] – filety bez skóry
• masa netto bez glazury 4,5 kg
nr art. 729561

Mintaj[1] – 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

Panga[2] – filety bez skóry
• masa netto bez glazury 4 kg
nr art. 458717

ODPOWIEDZIALNA HODOWLA CERTYFIKAT asc ASC-AQUA.ORG

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

PRODUKT GŁĘBOKO MROŻONY

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 – polędwice
- 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 chłodni.
- Świeżą rybę należy zamrozić jak najszybciej po zakupie, uprzednio patrosząc ją, starannie płucząc 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, Ząbki 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. fleksitariańskiej – 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 odsłonach.

Na szybko. Trudno wyobrazić sobie nie tylko restaurację, ale i prawdziwe bistro bez oferty rybnej. Fish burgery, 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.