



## **ŚNIADANIE**

Kanapki z pieczywa żytniego na zakwasie  
z pieczonym pasztetem z czerwonej soczewicy,  
pomidorami suszonymi i orientalnymi przyprawami, posypane zieloną pietruszką

Kanapki z pieczywa żytniego na zakwasie z nasion strączkowych  
typu hummus, posypane sezamem

Sezonowe warzywa do chrupania  
z salsą pomidorową z pieczonych warzyw lub twarożkiem.

Napoje

Herbaty z suszu

Kawa (z kofeiną oraz zdrowa – zbożowa)  
mleko krowie, sojowe, ryżowe, cukier trzcinowy

Woda w dzbankach z miętą i cytryną  
lub z zielonym ogórkiem i cytryną

## **OBIAD**

Zupa

Gruszka z pietruszką

Krem z pieczonych batatów i marchewki

do zup podamy grzanki ziołowe, prażone nasiona i migdały

## Danie główne

Kotlecik z warzyw i czerwonej soczewicy pieczony w piecu (bez tłuszczu)  
z sosem z pieczonej dyni

Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak  
z sezonowymi zimowymi warzywami i ziołami,  
podane z chipsami z brukselki i jarmużu

## Napoje

Kompot z jabłek

Woda z miętą i cytryną  
lub z zielonym ogórkiem i cytryną

## **PODWIECZOREK**

Chlebek ryżowy z naturalną „nutellą”  
z avokado, karobu i migdałów

Ciasteczka z czerwonej fasoli

Zapiekana kasza jaglana przekładana jabłkami i gruszką z cynamonem

## Napoje

Herbaty z suszu

Kawa (z kofeiną oraz zdrowa – zbożowa)  
mleko krowie, sojowe, ryżowe, cukier trzcinowy

Woda w dzbankach z miętą i cytryną  
lub z zielonym ogórkiem i cytryną

---

ZAPRASZAMY!

