



## ***Classic Wegetariańska***

### ŚNIADANIE

#### **Twarożek z owocami i pieczywem pełnoziarnistym**

twaróg chudy, śliwki pieczone, jagody, wiórki kokosowe, pieczywo pełnoziarniste

### DRUGIE ŚNIADANIE

#### **Paprykowy hummus z bułeczkami szpinakowymi**

cieciorka, tahina, papryka pieczona, sól, pieprz, mąka pełnoziarnista, szpinak

### OBIAD

#### **Pieczony bakłażan faszerowany komosą ryżową z sosem sezamowym**

bakłażan, komosa ryżowa, ser roślinny, tahina, sos sezamowy: oliwa z oliwek, sezam, tahina, pulpa pomidorowa

### PODWIECZOREK

#### **Koktajl owocowy z zieloną spiruliną**

truskawki, maliny, banany, wiśnie, ananas, mleko owsiane, spirulina zielona

### KOLACJA

#### **Wiosenna zupa jarzynowa**

marchewka, pietruszka, groszek, kapusta, pomidory pelatti, koperek, seler, sól, pieprz