

CE SERVIM LA MASA

MIC DEJUN

- Iaurt cu granola si unt arahide
 - Hamburger vegan
- Mousse de avocado, iaurt, cacao
- Omleta cu mei germinat, ardei, telemea de bivoltita si chifla integrala de casa cu seminte
 - Iaurt cu fructe si cereale germinate
 - Budinca mic dejun cu chia
 - Hamburger vegetarian cu parmezan
- Pasta de peste oceanic cu paine integrala de casa si legume

PRANZ

- Supa crema de legume; de rosii cu morcov; de linte rosie
- Supa de legume cu dovlecel; de legume cu mazare; de legume cu broccoli; de legume cu orez basmati; ciorba de legume cu fasole verde
 - Clatite integrale cu mix de legume, gratinate cu mozzarella
 - Mancare de mazare, linte verde, quinoa, sos de rosii
 - Cuscus si orez basmati cu legume si broccoli
 - Paste integrale de casa la cuptor cu rosii, ciuperci si mozzarella
 - Sarmale cu quinoa, orez, ciuperci
 - Pizza integrala cu mozzarella si legume
 - Paste cu legume si peste oceanic la cuptor
 - Tarta integrala cu legume, branza si smantana
 - Chiftelute vegetariene cu quinoa, parmezan si legume la cuptor

GUSTARE

- Biscuiti integrali cu stafide
- Bulgare din granola si fructe proaspete
- Crackers cu mix de seminte
- Biscuiti cu Omega 3 (seminte chia si in)
- Prajitura integrala cu cacao si roscove
- Melc cu dovleac, mere, morcov
- Biscuiti cu goji, curmale si coacaze