

## Propozycja eko menu

### Przystawki

1. Pieczywo razowe i ryżowe
2. Pudding z nasionami Chia
3. Musli z owocami Bio
4. Ekologiczne warzywne cruditte z dressingiem jogurtowym
5. Carpaccio z buraków z oliwą ziołową, serem kozim i pestkami dyni
6. Sałatka szpinakowa z jajkami przepiórczymi i Bio malinami
7. Tortilla orkiszowa z humusem i warzywami

### Zupy

1. Krem z eko dyni, batatów, imbiru i mleka kokosowego

### Dania główne

1. Pierś z kurczaka zagrodowego faszerowana szpinakiem
2. Ravioli z serem ricotta i rucolą
3. Gulasz z soczewicy z warzywami i curry
4. Kus kus z warzywami i świeżą miętą ekologiczną

### Na słodko

1. Owoce krojone z miętą
2. Maliny i borówki z sosem waniliowym
3. Muffinki amarantusowe
4. Smoothie z awokado, banana i szpinaku
5. Smoothie z owoców leśnych z mlekiem kokosowym
6. Świeżo wyciskany sok pomarańczowy