

## **Laagri või koolituse näidismenüü.**

### **REEDE**

#### **Õhtusöök**

Tatar ja kinoa  
Porgandikaste maitsepärmiga  
Värske salat spinatiga  
Ahjus küpsenud porgand balsamikreemiga  
Ahjuõunad rosinatega ja pähklitega  
Ürdiõli ja hummus  
Lavaš ja galetid

### **LAUPÄEV**

#### **Lõunasöök**

Vegan-seljanka seentega  
Ürtidega soolane taimne vahukoor ja hapukoor  
Brownie jäätisega  
Leib ja galetid  
Hummus  
Maitsevesi ja tee

#### **Õhtusöök**

Ahjukartul rosmariini ja oliivõliga  
Kaerakoorest seenekaste  
Punapeedikotlet ürtidega  
Värske salat  
Leib, galetid  
Hummus  
Kamavaht rukkikamast apelsini ja õrna chilliga  
Maistevesi ja tee valik

### **PÜHAPÄEV**

#### **Lõunasöök**

Veganborš värske kapsaga  
Hapukoor ja soolane taimne vahukoor ürtidega  
Puuvilja kauss vaniljekastmega  
Leib ja galetid  
Hummus  
Maitsevesi ja tee

### **HOMMIKUSÖÖGID**

Puder  
Moos  
Juust  
Hummused ja või  
Muna / omlett  
Tomat, kurk, paprika  
Leib, sepik, galetid  
Maitsevesi, teevalik, kohvi ja piimad (nii taimne kui ta tavaline)