

# VECKA 1

- Måndag:** Fisk med cous-cous  
/Sötpotatistacos
- Tisdag:** Broccoli- & kycklinglåda  
/Vegetarisk shepherd´s pie
- Onsdag:** Kyckling med matvete  
/Matvetesallad med linser och ost
- Torsdag:** Curryfisk med äpple  
/Spagetti med currysås och grönsaker
- Fredag:** Köttbullar med potatis och gräddsås  
/Falafel med potatis och svampsås

# VECKA 2

- Måndag:** Pasta carbonara  
/Tortellinipanna med örter och svamp
- Tisdag:** Fiskgryta med saffransaioli  
/Falafel wrap
- Onsdag:** Korv & kycklinggryta med ris  
/Vegetarisk tikka masala med ris
- Torsdag:** Jerkyckling  
/Grönkål och sötpotatiscurry från Jamaica
- Fredag:** Sloppy Joe Hamburgare  
/Veggieburgare med kikärter