
Veckcka 1

- Måndag Köttbullar
Ärt och rödbetsbiff
- Tisdag Panerad fisk
Bönbiff
- Onsdag Nudelwook med kyckling
Nudelwook veg
- Torsdag Gulaschsoppa på nötfärs
Sojafärssoppa
- Fredag Kebabgryta
Sojakebabgryta

Vecka 2

- Måndag Pytt i panna
Vegetarisk pytt i panna
- Tisdag Fiskbiff kall sås
Kikärtsbiff kall sås
- Onsdag Kyckling i currysås
Bönor och broccoli i currysås
- Torsdag Minestrone-soppa
Tomatsoppa
- Fredag Pastagrätäng med tacofärs.
Pastagrätäng med tacokryddad sojafärs.

Vecka 3

- Måndag Pasta med kycklingsås
Pasta med svampsås
- Tisdag Stekt korv
Kikärtsbollar
- Onsdag Panerad fisk
Morotsbiff
- Torsdag Asiatisk soppa med kyckling
Asiatisk soppa med sojastrimlor
- Fredag Hamburgare
Veg hamburgare

Vecka 4

- Måndag Mexikansk korvgryta
Blomkåls-gryta med ris.
- Tisdag Fisk lasagne
Sojaböns-gryta.
- Onsdag Nasigoreng med kyckling och dressing.
Vegetarisk nasigoreng med dressing.
- Torsdag Rostad majssoppa med kalkon
Rostad majssoppa med bönor.
- Fredag Pasta köttfärssås

Pasta sojaförssås

Vecka 5

- Måndag Chili con carne med ris
Chili sin carne med ris
- Tisdag Sprödbakad fisk
Broccoli medaljong
- Onsdag Kyckling tikkamasala
Quorn tikkamasala
- Torsdag Tacosoppa
tacosoppa sojafärs
- Fredag Mousakka
Vegetarisk mousakka

Vecka 6

- Måndag. Potatisbullar med bacon och grönsaksfräs, lingon.
Potatisbullar med grönaksfräs och lingon.
- Tisdag Jambalaya med fisk.
Jamablaya med kikärter
- Onsdag Korvstroganoff
Vegetarisk korvstroganoff
- Torsdag Svampsoppa, kalkon.
Svampsoppa med sojastrimlor.
- Fredag Kalkonschnitzel.
Falafel.