

## Vecka 7

**Mån:** Pannbiff med brunsås och kokt potatis  
**Veg:** Blomkålsbiffar med brunsås och kokt potatis

**Tisdag:** Kryddig chorizogryta med couscous  
**Veg:** Bön och grönsaksgryta med couscous

**Onsdag:** Fiskgratäng "Thai" med ris  
**Veg:** Sojagrätäng "Thai" med ris

**Torsdag:** Nikkaloutasoppa med mjukt bröd  
**Veg:** Nikkaloutasoppa med linser och bönor

**Fredag:** Kycklinginnerfilé med rotfrukter, tzatziki och ris  
**Veg:** Quornfilé med rotfrukter, tzatziki och ris

### Veckans Pasta

Vit fiber pasta "gemelli" med tomat & baconsås

*Med reservation för ändringar*