

# Meny

---

## Onsdag

Lunch: *Blomkålstacos i små majstortillas, avokado, koriander och tomatsalsa*

Dessert: *Citronmazarin*



Middag: *Aubergine och päron tillsammans med quinoa & salta rostade honungsmandlar*

## Torsdag

Frukost: *Röd smoothie med jorgubb & rödbeta*  
*Fruksallad och chiapudding med hallon & nötsmör*



Lunch: *Broccoli, spenat och ingefäracurry*



Middag: *Röd linspasta med knaprig palsternacka och pumpakärnskräm*

## Fredag

Frukost: *Varm morots och äppeljuice*  
*Fruksallad & mjuk palsternackakaka med citronkräm*



Lunch: *Nudelsoppa med sesam och ingefära*

Dessert: *Raw blåbärstårta med mynta*



Middag: *Krämig broccolilasagne*

## Lördag

Frukost: *Gul smoothie med mango & citrus*  
*Fruksallad*



Lunch: *Fänkål & tomatgryta med yoghurt och stekt tunnbröd*



Middag: *Falafel i kålblad med picklad rödlök och ugnsrostad sötpotatis*

## Söndag

Frukost: *Grön smoothie med hampafrön & spenat*  
*Bovetegröt med blåbär och kardemumma*



Lunch: *Grön kålros med kumminris och svamp*

Dessert: *Kokosfyllda chokladbitar*