

Grænkerá (vegan) matseðill

Maí 2023

Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01.–05. maí	Verkalýðsdagurinn	Grænmetisbollur, kartöflur, sósa	Chili con kinoa, svartar baunir, sojaprótein	Grænmetissúpa, súrdeigsbrauð	Vegan hrísgrjónagrautur, kanilsykur
08.–12. maí	Vegan kjötbollur, pasta, heimalöguð tómatsósa	Tikka masala pottréttur	Sætkartöflubuff, bulgur, jógurtsósa	Kjúklingabaunakarrý, hýðishrísgrjón	Grænmetisnaggar, hrísgrjón, súrsæt sósa
15.–19. maí	Vegan hrísgrjónagrautur, kanilsykur	Grænmetisbuff, ofnbakaðar kartöflur	Grænmetissnitsel, kartöflur, sósa	Uppstigningardagur	Skipulagsdagur
22.–26. maí	Íslensk grænmetissúpa	Blómkáls-ostabuff, bygg, kaldar sósur	Grænmetissnitsel, kartöflur, sósa	Grænmetislasagna, gróft brauð	Mexíkósk kjúklingabaunasúpa, tortillur, rifinn ostur, sýrður rjómi
29.–31. maí	Annar í hvítasunnu	Indverskar grænmetisbollur, bulgur, jógurtsósa	Blómkálsgratín, pasta, kjúklingabaunir		

Grænmetis- og ávaxtabar með öllum máltíðum

Matseðillinn getur breyst án fyrirvara

Matseðill

Maí 2023

Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01. – 05. maí	Verkalýðsdagurinn	Fiskibollur, kartöflur, smjörsósa	Tortillur, hakk, salsasósa, sýrður rjómi, rifinn ostur	Grænmetissúpa, súrdeigsbrauð	Hrísgrjónagrautur, kanilsykur, mjólk, slátur, brauð m/áleggi
08. – 12. maí	Kjötbollur , pasta, heimalöguð tómatsósa	Soðin ýsa , kartöflur, rúgbrauð	Kjúklingaleggir , kartöflur, kokteilsósa	Ýsa, karrýsósa, hýðishrísgrjón	Grísastrimlar , hrísgrjón, súrsæt sósa
15. – 19. maí	Skyr , rjómblanda, brauðm/áleggi	Ýsa í raspi, ofnbakaðar kartöflur, remúlaði	Grísa s nitsel í raspi, kartöflur, brún sósa	Uppstigningardagur	Skipulagsdagur
22. – 26. maí	Íslensk kjötsúpa, lambakjöt, grænmeti	Blómkál s -ostabuff, bygg, kaldar sósur	Grísa h nakki, ofnbakaðar kartöflur, rauðkál, maískorn, brún sósa	Plokkfiskur, rúgbrauð	Mexíkósk kjúklingasúpa, tortilluflögur, rifinn ostur, sýrður rjómi
29. – 31. maí	Annar í hvítasunnu	Indverskar grænmetis ­ bollur, bulgur, jógúrtsósa	Skinkupasta m/ostasósu og brauð		

Grænmetis- og ávaxtabar með öllum máltíðum

Matseðillinn getur breyst án fyrirvara