



Matseðill

Vikan 1.- 5. Des. 2025

<i>Mánudagur</i>	Veganréttur: Chana masala, hrísgrjón, tzatziki sósa 🍲 🌱 🌾 Kjöt/fískrétur: Rautt thailenskt kjúklinga karrý með hrísgrjónum, mangó salat 🌾 Súpa dagsíns: Blómkáls og skussujurta súpa 🌾 <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað birkibrauð</i>
<i>Þriðjudagur</i>	Veganréttur: Spaghetti og oumph bollur með Arrabbiata marinara sósu 🍲 🌱 Kjöt/fískrétur: Graskers og chorizo rjómalagað kjúklinga pasta Súpa dagsíns: Brokkolí og eldipar súpa 🍲 🌱 🌾 <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Jalepeno cheddar brauð</i>
<i>Miðvikudagur</i>	Veganréttur: Graskers og linsubauna baka, ristað rósakál, trönuberja sulta 🍲 🌱 Kjöt/fískrétur: Hamborgarahryggur, sykur brúnaðar kartöflur, rauðkál, soð sósa 🌾 Súpa dagsíns: Aspas súpa og jóla ananas frómas <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Súrdeigsbrauð</i>
<i>Fimmtudagur</i>	Veganréttur: Kjúklinga bauna karrý með döðlum og hrísgrjónum 🌾 🌱 🍲 Kjöt/fískrétur: Þorskur með sítrónu, kartöflu mús með pikluðum sinneps fræjum og dill hvítvins sósu 🌾 Súpa dagsíns: Kjötsúpa 🍲 🌾 <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað kumin brauð</i>
<i>Föstudagur</i>	Veganréttur: Ristað og kryddað blómkál, kjúklinga baunir, quinoa blanda, tahini dressing 🍲 🌱 🌾 Kjöt/fískrétur: Fiskibollur, ristaðar kartöflur og gulrætur, karrý sósa Súpa dagsíns: Graskers og kókos súpa 🌾 🍲 🌱 <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Fimmkornabrauð</i>

Mjólkurlaus = 🍲 Vegan = 🌱 Gluten free = 🌾