



Matseðill Árbæjarskóla fyrir maí 2024



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1.- 3. maí			1. maí	Nautagúllas, kartöflumús, rabbabarasulta, rauðkál/grænmetisréttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur/ hafragrjónagrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti
6.-10. maí	Plokkfiskur, rúgbrauð, smjör/grænmetisbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lasangna, hvítlauksbrauð/grænmetislasangna Meðlæti: ávextir og grænmeti	Fiskifingur, hrísgrjón, salsasósa/ quinoa buff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Uppstingingardagur	Mexíkósk kjúklingasúpa/ grænmetissúpa Meðlæti: ávextir og grænmeti
13. - 17. maí	Soðin ýsa, litlar kartöflur, smjör/ grænmetisréttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grænmetisbuff, hrísgrjón,paprikusósa/ quinoa buff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt ýsa í raspi, kartöflur,kokteilsósa/ grænmetispaella Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hamborgari, picnic, sósa, salat/ Vegan borgari Meðlæti: ávextir og grænmeti	Starfsdagur
20. - 24. maí	Annar í hvítasunnu	Skólabollur, hrísgrjón, súrsæt sósa /grænmetisbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kentucky þorskur, kartöflur,chilly majó/ spínatbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklinganaggar, steiktar kartöflur, rjómasósa / veganbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur, slátur / hafragrjónagrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti
27.- 31. maí	Ofnbakaður fiskur, kartöflur, karrýsósa/ blómkáls-ostabuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Taco: nautahakk, hrísgrjón, salsa / grænmetisréttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ýsa í karrýkókos, kartöflur, kokteilsósa / grænmetis paella Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grísahnakki, steiktar kartöflur, sósa/ vegansnitset Meðlæti: ávextir og grænmeti	Aspassúpa, nýbakað brauð, smjör Meðlæti: ávextir og grænmeti