



# TM MÓTIÐ Í EYJUM

## Matseðill 2019



**Matseðillinn er hnetu og mjólkurlaus**  
(nema plokkfiskur – mjólk í honum, erum líka með mjólkurlausan)

	Máltíð	Aðalréttir	Sérfæði
<b>Miðvikudagur</b>	<b>Kvöldmatur</b>	<b>Pönnusteiktar hakkbollur,</b> kartöflur, sósa og sulta.	<b>Gulrótabuff</b> frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
<b>Fimmtudagur</b>	<b>Morgunmatur</b>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk o.sv.frv.
	<b>Hádegismatur</b>	<b>Gríms fiskistangir</b> í raspi, kartöflur, salat og sósa.	<b>Indverskar grænmetisbolur</b> frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
	<b>Kvöldmatur</b>	<b>Hakk og spagetti,</b> heilhveitibrauðbollur og tómatsósa.	<b>Grænmetis lasagna</b> frá Heilsuréttum fjölskyldunnar.
	<b>Kvöldvaka</b>	Íspinni frá <b>Kjörís</b>	Frostpinni ekki grænn frá <b>Kjörís</b> .
<b>Föstudagur</b>	<b>Morgunmatur</b>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk o.sv.frv.
	<b>Hádegismatur</b>	<b>Gríms plokkfiskur</b> og rúgbrauð.	<b>Mjólkurlaus plokkfiskur/falafel grænmetisbolur.</b>
	<b>Kvöldmatur</b>	<b>Kjúklingabitar</b> franskar, sósa og salat. Kristall.	<b>Brokkólí medalíur,</b> salat og grísk grænmetisdrösing.
<b>Laugardagur</b>	<b>Morgunmatur</b>	Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.	Sojamjólk o.sv.frv.
	<b>Hádegismatur</b>	<b>Tortilluhlaðborð</b> með kjúkling, gúrku, tómötum, káli, hrísgrjónum, osti, sýrðum rjóma og salsasósu.	<b>Tortilluhlaðborð</b>
	<b>Kvöldmatur</b>	<b>Grillað</b> við Týsheimilið SS pylsur í brauði með tómát, steiktum, sinnep og remolaði. Kristall.	Goðapylsur án mjólkurdufts.

**TM Mótsnefnd áskilur sér rétt til að breyta matseðli**