



TM Mótið í Eyjum

MATSEÐILL 2024

Mjólkur og hnetulaus

Miðvikudagur

Kvöldmatur Píta, ofnbakaðar kartöflur, agúrka, tómatar, kál og pítusósa.

Valréttir Grænmetis píta, ofnbakaðar kartöflur, agúrka, tómatar, kál og vegan pítusósa.

Fimmtudagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Gríms fiskistangir í raspi, kartöflur, salat og karrýsósa.

Valréttir Indverskar grænmetisbollur, kartöflur, salat og indversk karrýsósa.

Kvöldmatur Hakkbollur, kartöflumús, gulrætur, brokkólí og lauksósa.

Valréttir Falafel grænmetisbollur, ferskt salat, turmeric hrísgrjón og vegan piparsósa.

Föstudagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir.

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Gríms plokkfiskur, ferskt salat, rúgbrauð og smjör.

Valréttir Grænmetis lasagna, ferskt salat, kartöflur og vegan lime dressing.

Kvöldmatur Kjúklingabitar, franskar, sósa, salat og Kristall - frostpinni.

Valréttir Brokkólí medalíur, salat, franskar, grísk grænmetisdressing og Kristall - frostpinni.

Laugardagur

Morgunmatur Hafragrautur, súrmjólk, morgunkorn, brauð, álegg og ávextir

Valréttir Sojamólk, laktósafrí mjólk osfrv.

Hádegismatur Tortilluhlaðborð með kjúkling, gúrku, tómotum, káli, papriku, osti, sýrðum

Valréttir rjóma og salsasósu.

Kvöldmatur Grillaðar SS pylsur í brauði með tómat, steiktum, sinnep, remolaði og Kristall.

Valréttir Goða pylsur án mjólkurdufts/grænmetispylsur og Kristall.

Upplýsingar um matarópol leikmanna og fullorðinna

Vinsamlegast fyllið út viðeigandi form á heimasíðu mótsins www.tmmotid.is

Fyrir **12. júní**