

Sælukot Lunch Menu

Saladið er gert úr jöklasalati, gúrkum, paprikku og gulrótum.

Saladsósa er úr sojasósu og ólífuolíu.

Krydd sem notuð eru í mismunandi rétti eru hing, túrmerik, coríanderduft, kúmen, sinnepsfræ, óreganó, rósmarín.

Vikur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vika 1	Salad Brún hrísgrjón Grænmetissúpa (úr gulrótum, rauðrófum, kúrbít, spergilkáli, spínati, kartöflum, linsubaunum, „Papadam“ (úr kjúklingabaunamjöli, salti og kúmenfræjum).	Salad Grænmetissúpa úr linsubaunum, tómötum, kartöflum, blómkáli, gulrótum og sellerí. Spelt-brauð (úr spelti, salti, sólblómafræjum og þurrger).	Salad með ólífum Spelt Pizza (með kúrbít, paprikku, ómötum og steinalausum ólífum).	Salad Bygggrautur (bygg, haframjólk og canill).	Salad Spelt pasta (með sósu úr gulrótum, blómkáli, rauðrófum, sellerí, kartöflum og tómötum).
Vika 2	Salad Vorræullur (fylltar með gulrótum, rauðrófum, hvítkáli, og hrísgrjónanúðlum) Haframjólk	Salad Brún hrísgrjón Tófú Kartöflur Borið fram með tómarsósu	Salad með ólífum Spelt Pizza (með kúrbít, paprikku, ómötum og steinalausum ólífum).	Salad Brún hrísgrjón Grænmetisbuff (úr blönduðu grænmeti, spelti og/eða Kjúklingabaunamjöli, nýrnabaunum og kryddlegnum tómötum).	Salad Lasagna (úr lasagna blöðum, linsubaunum, tómarksósu, paptiku, kúrbít, brokkólí og spínati).

Vika 3	Salad Brún hrísgrjón Grænmetissúpa (úr gulrótum, rauðrófum, kúrbít, spergilkáli, spínati, kartöflum, linsubaunum, „Papadam“ (úr kjúklingabaunamjöli, salti og kúmenfræjum).	Salad Grænmetissúpa úr linsubaunum, tómötum, kartöflum, blómkáli, gulrótum og sellerí. Spelt-brauð (úr spelti, salti, sólblómafræjum og þurrger).	Salad með ólífum Spelt Pizza (með kúrbít, paprikku, ómötum og steinalausum ólífum).	Salad Brún hrísgrjón Kofta (úr hvítkáli, gulrótum, rauðrófum, kúrbít, kjúklingabauna-/speltmjöli).	Salad Spelt pasta (með sósu úr gulrótum, blómkáli, rauðrófum, sellerí, kartöflum og tómötum).
---------------	--	--	--	---	--

Matseðill fyrir morgunverð og nesti í Sælukoti

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður: Hafragrautur með rúsínum, sólblómafræjum, chiafræjum, hörfræjum með haframjólk út á				
Nesti: Mismunandi ávextir: Bananar (alltaf), epli, appelsína, melóna og brauð með áleggi.				
Ávextir, haframjólk, speltbrauð með jarðhnetusmjöri og Jam jarðaberjasultu	Ávextir, haframjólk, bollur, vegan smjör, hummus (úr kjúklingabaunum, sítrónusafa, tahini (sesamfræ-mauk) og salti).	Ávextir, haframjólk, speltbrauð með jarðhnetusmjöri og jarðaberjasultu	Ávextir, haframjólk, speltbrauð með jarðhnetusmjöri og jarðaberjasultu	Ávextir, haframjólk, speltbrauð með jarðhnetusmjöri og jarðaberjasultu