

Mars

2023

Subtitle

Heilræða vísur

Ungum er það allra best
að óttast Guð, sinn herra,
þeim mun viskan veitast mest
og virðing aldrei þverra.



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
			1 Kókos karrý Kjúklinga súpa. Baruð	2 Pulled pork og franskar	3 Chili con carne. og Bygg	4
5	6 Spænskur fiskiréttur og bygg	7 Tandoori kjúklingur og hrisgrjón	8 Ungversk gúlassúpa	9 Makkarónur í ostasósu Valið af 7 bekk	10 Lambapottréttur og Kartöflumús	11
12	13 Ofnbakaður fiskur í teriyaki og kartöflur	14 Kjöt í karrý með bygg	15 Skipulagsdagur	16 Steikar samloka Valið af 10 bekk	17 Hakkbuff og kartöflumús.	18
19	20 Gratín fiskur og kartöflur.	21 Bjúgur, kartöflur og uppstúf	22 Grjónagrautur. Rúsínur slátur	23 Kjúklingapasta Valið af 8 bekk	24 Nætursöltuð ýsa kartöflur rúgbrauð	25
26	27 Soðin fiskur, kartöflur og tómatsósa	28 Grísakjört í súrsætri sósu og hrisgrjón	29 Sveppasúpa og brauð.	30 Kjúklingaborgari Valið af 9 bekk	31 Árshátíð	

View and edit this document in Word on your computer, tablet, or phone. You can edit text; easily insert content such as pictures, shapes, and tables; and seamlessly save the document to the cloud from Word on your Windows, Mac, Android, or iOS device.

Mars Grænkerá

2023

Subtitle

En gott er að borða gulrótina,
grófa brauðið, steinseljuna,
krækiber og kartöflur
og kálblöð og hrámeti.



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
			¹ Kókos karrý súpa og brauð	² Vegan pulled pork	³ Grænmetisbuff	⁴
⁵	⁶ Grænmetisbollur	⁷ Byggréttur	⁸ Ungversk pasta súpa.	⁹ Makkarónur í ostasósu.	¹⁰ Grænmetisbuff	¹¹
¹²	¹³ Grænmetis vorrúllur	¹⁴ Grænmetis pasta	¹⁵ Skipulagsdagur	¹⁶ Vegan snitzel	¹⁷ Steikt brokkolí í teryaki	¹⁸
¹⁹	²⁰ Grænkálsbuff	²¹ Austurlenskur hrísgrjóna réttur	²² Grjónagrautur	²³ Pasta með grænmeti.	²⁴ Vegan pylsur	²⁵
²⁶	²⁷ Núðlur og grænmeti	²⁸ Spínatbuff	²⁹ Sveppasúpa	³⁰ Veganborgarar	³¹ Árshátíð	

View and edit this document in Word on your computer, tablet, or phone. You can edit text; easily insert content such as pictures, shapes, and tables; and seamlessly save the document to the cloud from Word on your Windows, Mac, Android, or iOS device.