


## Framsetning á matseðli

Eftirfarandi tvær aðgerðir í 1. Græna skrefinu taka á framsetningu á matseðli

- Við höfum hagað framsetningu á matseðli þannig að efsti valkosturinn er alltaf umhverfisvænasti kosturinn.
- Við lýsum innihaldi rétta nákvæmlega án þess að nota merkimiða (með merkimiðum er átt við merkingar á matseðli eins og kjötréttur, fiskiréttur, grænmetisréttur, veganréttur, grænkeraréttur).

Hér eru sýnidæmi sem er hugsuð til stuðnings við stofnanir að vita hvernig hægt er að framkvæma aðgerðirnar.

Svona viljum við sjá framsetningu á matseðli



Matseðill vikunnar

**Mánudagur**

- Fylltir sveppir með risottó
- Fiskibollur, hrísgrjón og karrýsósa

**Þriðjudagur**

- Enchiladas með baunum, kasjúrjóna og guacamole
- Enchiladas með nautakjöti og sveppum, sýrðum rjóna og guacamole

**Miðvikudagur**

- Rauðrófubuff með kartöflusalati með vinegrette
- Lax með kartöflusalati og mæjónesi


**Fimmtudagur**

- Hnetusteik með fylltri bökunnarkartöflu og spínat dressingu
- Spínatlasanga með klassískri bechamel sósu og osti

**Föstudagur**

- Grænmetisbaka með kryddjurta dressingu
- Fiskisúpa með saffran

Svona viljum við **ekki** sjá framsetningu á matseðli



Matseðill vikunnar

**Mánudagur**

- Fiskiréttur: Fiskibollur, hrísgrjón og karrýsósa
- Vegan/Grænkerar: Fylltir sveppir með risottó

**Þriðjudagur**

- Kjötréttur: Enchiladas með nautakjöti og sveppum, sýrðum rjóna og guacamole
- Vegan/Grænkerar: Enchiladas með baunum, kasjúrjóna og guacamole

**Miðvikudagur**

- Fiskiréttur: Lax með kartöflusalati og mæjónesi
- Vegan/Grænkerar: Rauðrófubuff með kartöflusalati með vinegrette

**Fimmtudagur**

- Grænmetisréttur: Spínatlasanga með klassískri bechamel sósu og osti
- Vegan/Grænkerar: Hnetusteik með fylltri bökunnarkartöflu og spínat dressingu

**Föstudagur**

- Fiskiréttur: Fiskisúpa með saffran
- Vegan/Grænkerar: Grænmetisbaka með kryddjurta dressingu

Ráðlagt er að merkimiðar séu fjarlægðir vegna þess að rannsóknir hafa sýnt að fólk sem tileinkar sér ekki að fullu tiltekið mataræði velur síður umhverfisvænni rétti ef þeir eru merktir sem til dæmis grænmetisréttur eða vegan. Matur með grænmeti, baunum, linsum, og hnetum er bara matur, sem öllum er velkomið að borða. Þeir sem eru vegan geta alltaf spurt, líkt og aðrir sem þurfa eða vilja borða tiltekið mataræði.

Réttunum að ofan er raðað eftir losun í þeim matvælaflokki sem er aðal uppistaða réttarins.