

Matseðill fyrir janúar 2016

Mánudagur 4. jan. Fjölkornahjúpaður fiskur, kartöflur, gufusoðið grænmeti

Þriðjudagur 5. jan. Lasagne, kartöflumús og salatbar

Miðvikudagur 6. jan. Kjöt og karrý, hrísgrjón og salat

Fimmtudagur 7. jan. Plokkfiskur, rúgbrauð og gulrætur

Föstudagur 8. jan. Kakósúpa, tvíbökur, flatkökur með osti, ávextir



Mánudagur 11. jan. Soðin ýsa, rúgbrauð, kartöflur og grænmeti

Þriðjudagur 12. jan. Hakkbollur, kartöflur, rauðkál, grænar baunir og brún sósa

Miðvikudagur 13. jan. Skinkupasta, hvítlauksbrauð og salatbar

Fimmtudagur 14. jan. Fiskinaggar, hrísgrjón, súrsæt sósa og salat

Föstudagur 15. jan. Skyr, ömmubrauð með osti og ávextir



Mánudagur 18. jan. Djúpsteiktur fiskur, kartöflur, salat

Þriðjudagur 19. jan. Soðið slátur, soðnar rófur, kartöflur og uppstúf

Miðvikudagur 20. jan. Kjúklingaleggir, franskar, kokteilsósa og salat

Fimmtudagur 21. jan. Fiskibollur, karrýsósa og hrísgrjón, gufusoðið grænmeti

Föstudagur 22. jan. Gúlassúpa og smábrauð, ávextir



Mánudagur 25. jan. Nætursaltaður fiskur, kartöflur, soðnar gulrætur og rófur, rúgbrauð

Þriðjudagur 26. jan. Kjúklingaburritos, salat

Miðvikudagur 27. jan. Lambagúllas, kartöflumús, rauðkál og baunir

Fimmtudagur 28. jan. Ýsa í raspi, remó, kartöflur og salat

Föstudagur 29. jan. Grjónagrautur og slátur, ávextir

ATH. Matseðill getur breyst