Matseðill í júní og júlí 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3.jún	**4.jún**	**5.jún**	**6.jún**	**7.jún**
Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum, gulrótar-strimlum og karrísósu Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingalasagne með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grillaðar pylsur Ávaxtasafi Íspinni	Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, gulrótum og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Grænmetis buff með hýðisgrjónum, grænu salati og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn
10.jún	**11.jún**	**12.jún**	**13.jún**	**14.jún**
ANNAR Í HVÍTASUNNU **FRÍ**	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu grænmeti og kokteilsósu Ávextir Vatn	Mexikósk súpa með nachos, sýrðum rjóma og rifnum osti Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, remúlaði og salati Ávextir Mjólk/vatn	Súrsætur grísapottréttur með hrísgrjónum og fersku grænmeti Ávextir Vatn
17.jún	**18.jún**	**19.jún**	**20.jún**	**21.jún**
ÞJÓÐHÁTÍÐARDAGUR ÍSLENDINGA **FRÍ**	Pylsupasta með blönduðu salat og brauði Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Plokkfiskur með agúrkasalati og rúgbrauði Ávextir Mjólk/vatn	Kjöt í karrí með hrísgrjónum og soðnu grænmeti Ávextir Vatn
24.jún	**25.jún**	**26.jún**	**27.jún**	**28.jún**
Ýsa i raspi með soðnum kartöflum, blönduðu grænmeti og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingaeggja-núðlur með brauði og salati Ávextir Vatn	Kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskibollur með kartöflum, grænmeti og lauksósu Ávextir Mjólk/Vatn	Kjúklingur tikka masala með hrísgrjónum, nan brauði og blönduðu salati Ávextir/Vatn
1.July	**2 July**	**3 july**	**4 july**	**5 July**
Bakadur lax með soðnum kartöflum, spergilkáli og blómkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti Bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	A la Höfðaberg	A la Höfðaberg	A la Höfðaberg

Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat

Réttur áskilinn til breytinga

Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti