




Matseðill janúar 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
31.des	1.jan	2.jan	3.jan	4.jan
			Skipulagsdagur starfsmanna	Nautakjötslasagne með brauði og salatbar
7.jan	8.jan	9.jan	10.jan	11.jan
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Nautastroganoff með kartöflumús og gulrótastrimlum Ávextir Vatn	Grænmetisbuff með hýðisgrjónum, salatbar og þúsundeyjasósu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu Ávextir Vatn
14.jan	15.jan	16.jan	17.jan	18.jan
Marineruð þorskflök með soðnum kartöflum, gulrótum og spergilkáli Ávextir Mjólk/vatn	Steiktar hakkbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og lauksósu Ávextir/vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Gratineruð plockfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/vatn	Grísasnitset með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn
21.jan	22.jan	23.jan	24.jan	25.jan
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og brokkolí Ávextir Vatn	Skipulagsdagur starfsmanna	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/Vatn	Bóndadagur Lifrarpylsa og blóðmör með kartöflum og uppstúfi og þorrasmakk Ávextir/vatn
28.jan	29.jan	30.jan	31.jan	1.feb
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Foreldraviðtöl	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og spínatsalati Ávextir Vatn
Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat			Réttur áskilinn til breytinga	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				