


Matseðill maí 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
29.apr	30.apr	1.maí	2.maí	3.maí
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með hýðisgrjónum, Nan brauði og spínatsalati Ávextir Vatn	Verkalýðsdagurinn Frídagur verkalýðsins	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn	Nautakjötslasagne með brauði og salatbar Ávextir Vatn
6.maí	7.maí	8.maí	9.maí	10.maí
Saltfiskur með kartöflum soðnum gulrótum, rófum, feiti/tómatsósu og rúgbrauði Ávextir/mjólk/vatn	Steiktar kjötbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og lauksósu Ávextir/vatn	Spínatbuff með hýðisgrjónum, grænu salati og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Plokkfiskur með agúrkusalati og rúgbrauði Ávextir Mjólk/vatn	Grillaður grísahnakki með steiktum kartöflum, blómkáli og brúnni sósu Ávextir Vatn
13.maí	14.maí	15.maí	16.maí	17.maí
Ofnbakaður silungur með kartöflum, gulrótum, spergilkáli og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir Mjólk/vatn	Starfsdagur 
20.maí	21.maí	22.maí	23.maí	24.maí
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með hýðisgrjónum, Nan brauði og spínatsalati Ávextir Vatn	Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði Ávextir Mjólk/vatn	Steiktur fiskur í fjölkorna-hjúpi með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu Ávextir Vatn
27.maí	28.maí	29.maí	30.maí	31.maí
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Steiktar hakkbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og brúnni sósu Ávextir/vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Uppstigningardagur 	Súrsætur grísapotrétur með hrísgrjónum og fersku grænmeti Ávextir Vatn
3.jún	4.jún	5.jún	6.jún	7.jún
Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum, gulrótar-strimlum og karrísósu Ávextir Vatn	Kjúklingalagasagne með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grillaðar pylsur Ávaxtasafi Íspinni Útskrift 1.-9. bekkur síðdegis	Starfsdagur/sumarfrí nem. 	Starfsdagur/sumarfrí nem. 
Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat			Réttur áskilinn til breytinga	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				