



## Matseðill Mars 2020

2.mar	3.mar	4.mar	5.mar	6.mar
<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu
		Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
9.mar	10.mar	11.mar	12.mar	13.mar
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu	Grillaður grísahnakki með steiktum kartöflum, blómkáli og brúnni sósu
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/Vatn	Ávextir Vatn
16.mar	17.mar	18.mar	19.mar	20.mar
Steiktar fiskibollar með karrýsósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum	Steiktar kjötbollar með kartöflumús, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli	Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu
Ávextir/vatn	Ávextir/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
23.mar	24.mar	25.mar	26.mar	27.mar
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu	Steiktur fiskur í fjölkornahjúpi með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði	Grísasnitseil með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
30.mar	31.mar	1.apr	2.apr	3.apr
Nætursöltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar	Ofnbökuð blálanga í kryddlegi með salatbar og kryddsósu	Nautakjötslasagne með brauði og salatbar
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Vatn

**Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat**

**Réttur áskilinn til breytinga**

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