
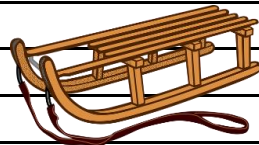
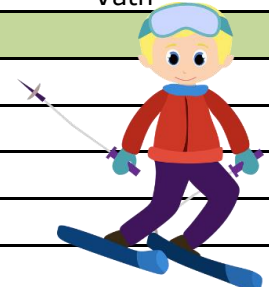


Matseðill janúar í 2021

4.jan	5.jan	6.jan	7.jan	8.jan
Starfsdagur	Steiktar kalkúnabollar með	Spínatbuff með	Fiskur í kryddraspi með	Grísasnitseil með
	hrísgrjónum, kryddsósu	hýðisgrjónum, spínatsalati	soðnum kartöflum,	kartöflum, blönduðu
	og gufusoðnu grænmeti	og þúsundeyjasósu	remúlaði og	grænmeti og brúnni sósu
	Ávextir	Ávextir	blönduðu salati	Ávextir
	Vatn	Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Vatn
11.jan	12.jan	13.jan	14.jan	15.jan
Steiktar fiskibollar	Spaghetti bolognese	Tvær tegundir af skyri	Ofnsteikt ýsa í orly	Kjúklingaleggir með
með karrísósu,	með brauði og	með blönduðum ávöxtum	með kartöflum, gufusoðnu	kartöflubátum, blönduðu
hrísgrjónum og	grænu salati	og brauð með osti	grænmeti og hvítlaukssósu	grænmeti og brúnni sósu
gulrótastrimlum	Ávextir	Ávextir	Ávextir	Ávextir
Ávextir/mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Mjólk/vatn	Vatn
18.jan	19.jan	20.jan	21.jan	22.jan
Bakaður silungur með	Kjúklingur tikka masala	Íslensk kjötsúpa með	Plokkfiskur	Bóndadagur
soðnum kartöflum,	með bygggrjónum,	brauðbollu	með rúgbrauði og	Lifrarpýlsa og blóðmör
gulrótum og kaldri sósu	nan brauði og grænu salati		agúrkusalati	með kartöflum og
Ávextir	Ávextir	Ávextir	Ávextir	uppstúfi og þorrasmakk
Mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Mjólk/vatn	Ávextir/vatn
25.jan	26.jan	27.jan	28.jan	29.jan
Soðin ýsa með	Lambakarrígullas	Grjónagrautur með	Fiskifingur í raspi með	Taco skál með
kartöflum, soðnum	með hrísgrjónum,	slátri og brauð	soðnum kartöflum,	nautahakki, salatbar,
rófum, rúgbrauði og	blómkáli og spergilkáli	með skinku	gufusoðnu grænmeti og	ostasósu og salsasósu
feiti/tómatsósu	Ávextir	Ávextir	remúlaði	Ávextir
Ávextir/mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Vatn
				
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				