















Matseðill í desember 2022

	Matseðill í desember 2022				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	
28.nóv	29.nóv	30.nóv	1.des	2.des	
			Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Mjólk/vatn	Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn	
5.des	6.des	7.des	8.des	9.des	
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn 	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Jólamatur Jólaskinka, paprikukryddaðar kartöflur, grænar baunir, rauðkál og brún sósa Ávaxtasafi/vatn/Íspinni	
12.des	13.des	14.des	15.des	16.des	
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, naan brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukss Ávextir/mjólk/vatn 	Nautakjöt Lasagna með brauði og salatbar Ávextir Vatn	
19.des	20.des	21.des	22.des	23.des	
Steiktar fiskibollar með karrisósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum Ávextir/mjólk/vatn	Jólaböll Pizza 				
26.des	27.des	28.des	29.des	30.des	
					
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti					