



Matseðill janúar 2023



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	3	4	5	6
	Fiskibollur Kartöflur Köld sósa Tómatar /Gúrka Epli Vatn	Skyr Heimabakað brauð Gúrka Álegg Melónur Vatn	Slátur Kartöflur Jafningur Appelsínur Vatn	Grænmetisúpa Brauðbollur Álegg Grænmeti Epli Vatn
9	10	11	12	13
Gufusoðinn fiskur Kartöflur Rúgbrauð Paprika Appelsínur, vatn	Sætkartöflukássa Hrísgrjón Blómkál Bananar Vatn	Heilsteiktur kjúklingur Kartöflur Brún sósa Maískorn Epli, vatn	Fiskréttur Hrísgrjón Fersk grænmeti Bananar, vatn	Pastaréttur Ostasósa Fersk grænmeti Melónur, vatn
16	17	18	19	20
Kjötsúpa Grænmeti Bananar Vatn	Lax Kartöflur Köld sósa Appelsínur Vatn	Baunaréttur Nautahakk (Chilli con carne) Hrísgrjón Melónur Vatn	Indverskur kjúklingaréttur Hrísgrjón Paprika Perur Vatn	Porrablót: Hangikjöt, slátur, sviðasulta, hákarl, hvalur, hrútspungar, harðfiskur, flatbrauð, rúgbrauð ofl.
23	24	25		27
Brauðaður fiskur Kartöflur Köld sósa Tómatar /Gúrka Epli, vatn	Baunaréttur Hrísgrjón Blómkál Bananar, vatn	Lasagne Kartöflumús Salat/tómatar/gúrka Ananas, vatn	Plokkfiskur Rúgbrauð Smjör Ferskt grænmeti Melónur, vatn	Grjónagrautur Slátur Kanilsykur Perur, vatn
30	31			
Gúllas Kartöflumús Paprika /hnúðkál Epli, vatn	Grænmetisbuff Hrísgrjón Köld sósa Ferskt grænmeti Bananar, vatn			