



Matseðill janúar 2022

Dags.	Mánudagur.	Þriðjudagur.	Miðvikudagur.	Fimmtudagur.	Föstudagur.
3. – 7. janúar	<u>3. janúar</u> 1. Soðið kjötfars, hvítkál, kartöflur, bráðið smjör. 2. Spergilkálsúpa.	<u>4. janúar</u> Fiskur í raspi, kartöflur, sýrðar gúrkur, kokteilsósa.	<u>5. janúar</u> Steiktur kjúklingur með kartöflubátum og heitri sósu.	<u>6. janúar</u> Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og smjör.	<u>7. janúar</u> Grjónagrautur, slátur, brauð og álegg.
10. – 14. janúar	<u>10. janúar</u> 1. Gúllas, kartöflumús. 2. Austurlensk núðlusúpa.	<u>11. janúar</u> Plokkfiskur, soðin egg, rúgbrauð og smjör.	<u>12. janúar</u> 1. Snitsel, maís, sósa, parísarkartöflur. 2. Pastasalat.	<u>13. janúar</u> Ofnbakaður fiskur, kartöflur.	<u>14. janúar</u> Blómkálsúpa, brauð og salat.
17. – 21. janúar	<u>17. janúar</u> 1. Saltkjöt, rófur, kartöflur, uppstúf. 2. Gratinerað grænmeti.	<u>18. janúar</u> Salsafiskur, kartöflur og sýrðar gúrkur.	<u>19. janúar</u> 1. Kjöt í karrý, kartöflur, hrísgrjón. 2. Cous-cous salat.	<u>20. janúar</u> Fiskur í Orly, franskar og sósa.	<u>21. janúar</u> Bóndadagur. Þorramatur.
24. – 28. janúar	<u>24. janúar</u> 1. Beikonhleifur, kartöflumús, brún sósa. 2. Blómkálsbuff.	<u>25. janúar</u> Eggjabaka með grænmeti og hollandaise-sósu.	<u>26. janúar</u> 1. Svinasteik, kryddaðar kartöflur, rjómasósa. 2. Sveppasúpa.	<u>27. janúar</u> Fiskur í raspi, kartöflur, tartarsósa.	<u>28. janúar</u> Skyr, brauð og álegg.
31. janúar	<u>31. janúar</u> 1. Hakk og spaghetí, kartöflumús. 2. Grænmetissúpa.	Boðið er upp á salat með matnum alla daga			