



Matseðill janúar 2023

Dags.	Mánudagur.	Priðjudagur.	Miðvikudagur.	Fimmtudagur.	Föstudagur.
2. – 6. Jan.	<u>2. janúar</u> jólafrí	<u>3. janúar</u> Soðin fiskur, kartöflur, smjör, rúgbrauð.	<u>4. janúar</u> 1. Soðið kjötfars, hvítkál, kartöflur, smjör. 2. Blómkálsostabuff.	<u>5. janúar</u> Fiskur í raspi, kartöflur, kokteilsósa.	<u>6. janúar</u> Prettánda gleði . Hangikjöt með tilheyrandi.
9. – 13. Jan.	<u>10. janúar</u> 1. Kjöt í karrý, hrísgrjón. 2. Villisvepparisotto.	<u>11. janúar</u> Ofnsteiktur fiskur, kartöflur, grænmeti í smjöri.	<u>12. janúar</u> 1. Soðið slátur, rófur, kartöflur. 2. Rótargrænmeti.	<u>13. janúar</u> Fiskibuff, hrísgrjón, ananaskarrýsósa	<u>14. janúar</u> Makkarónugrautur, brauð, álegg.
16. – 20. Jan.	<u>16. janúar</u> 1. Ítalskar kjötbollur, tómateruð sósa, pasta. 2. Grænmetissúpa.	<u>17. janúar</u> Fiskur í Orly, hrísgrjón og ostasósa.	<u>18. janúar</u> Mexíkó pönnukökur, kjúklingur, hakk grænmeti, salsa og fl.	<u>19. janúar</u> Smjörsteiktur lax, kartöflur, rjómasósa.	<u>20. janúar</u> Bónda dagur . Þorramatur. Grjónagrautur.
23. – 27. Jan.	<u>23. janúar</u> 1. Gúllas, kartöflumús. 2. Sveppasúpa.	<u>24. janúar</u> Ofnbakaður fiskur með bökuðum baunum, bygggrjón, tartarsósa.	<u>25. janúar</u> 1. Snitsel, maís, kartöflubátar, piparsósa. 2. Ofnsteikt grænmeti.	<u>26. janúar</u> Fiskibollur, kartöflur, lauksmjör, kokteilsósa.	<u>27. janúar</u> Blómkálssúpa, brauð, álegg.
30. - 31. Jan.	<u>30. janúar</u> 1. Beikonhleifur, kartöflumús, brún sósa. 2. Sveppasúpa.	<u>31. janúar</u> Grænmetis-vorrúllur, hrísgrjón, sæt-chilisósa.		Ferskt grænmeti með matnum alla daga	