



Matseðill janúar 2017



2.jan	3.jan	4.jan	5.jan	6.jan
Skipulagsdagur	Hakk og spaghetti. Nónhressing: Ristað brauð, hrökkbrauð, ostur. Ávextir	Grænmetisbuff, kartöflur, grænmeti og sósa. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.	Lax, kartöflur, grænmeti. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.	Grjónagrautur og hangikjöt. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.
9.jan	10.jan	11.jan	12.jan	13.jan
Kalkúnabollur, kartöflur, grænmeti. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.	Fiskigratin, kartöflur, grænmeti. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.	Kjötsúpa. Nónhressing: Heitt súkkulaði með rjóma, lagtertur og piparkökur.	Plokkfiskur og rúgbrauð. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir	Eggjanúðlur með kjúkling og grænmeti. Nónhressing: Ristað brauð m/osti. Ávextir.
16.jan	17.jan	18.jan	19.jan	20.jan
Soðin ýsa, kartöflur, rófur og gulrætur, hrökkbrauð. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Lambakjöt í karrýsósu, hrísgrjón. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Skyr, hafragrautur, heimabakað brauð. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Fiskibúðingur, kartöflur, grænmeti. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Grænmetisbuff, kartöflur, grænmeti og sósa. Nónhressing: Ristað brauð, hrökkbrauð m/osti. Ávextir.
23.jan	24.jan	25.jan	26.jan	27.jan
Soðin ýsa, kartöflur, rófur og gulrætur, hrökkbrauð. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Grísasnitset, kartöflur, grænmeti og sósa. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Pasta með kjúkling og grænmeti. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.	Tómatsúpa, heimabakað brauð. Nónhressing: Ristað brauð, hrökkbrauð m/osti. Ávextir.	Fiskur í karrýsósu, hrísgrjón, grænmeti. Nónhressing: Ristað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir.
30.jan	31.jan			
Soðin ýsa, kartöflur, rófur og gulrætur, hrökkbrauð. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð og álegg. Ávextir.	Steiktir kjúklingaleggir, hrísgrjón, grænmeti og sósa. Nónhressing: Heimabakað brauð, hrökkbrauð, álegg. Ávextir			