

## matseðill janúarmánaðar

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
3. skipulagsdagur	4. Kjúklingur með grjónum, grænmeti og karrýsósú	5. Fiskibollur með kartöflum, gufugrænmeti og lauksmjöri	6. Snitzel með kartöflum, rauðkáli, sultu og sósu	7. Föstudagsfiskur með kartöflum, gulrótum og bræddu smjöri
ofnæmi:		hvítur fiskur		
10. Steiktur fiskur með fersku grænmeti og dressingu	11. <b>Hakkréttur í boði miðstigs</b>	12. Tælenskur hrísgrjónaréttur með salati	13. Hamborgarhryggur með tilheyrandi	14. Soðinn fiskur með kartöflum, grænmeti og smjöri
ofnæmi: hvítur fiskur		grjónaréttur	lambakjöt	
17. Plokkfiskur með fersku grænmeti og rúgbrauði	18. Salatbar	19. Bökuð bleikja með sætkartöflumús, grænmeti og sítrónusmjöri	20. Lambasteik með kartöflugratíni, maís og sveppasósu	21. Fiskisúpa með smábrauði og pestó
ofnæmi: hvítur fiskur		hvítur fiskur		
24. Grófkornafiskur með fersku grænmeti, sítrónu og dressingu	25. <b>Kjúklingasúpa í boði unglingastigs</b>	26. Kjötbollur með kartöflumús, sultu, grænum baunum og sósu	27. Kínarúllur með grjónum, salati og súrsætri sósu	28. Bakaður fiskur með rótangrænmeti og sósu
ofnæmi:			buff	
31. Fiskibollur með kartöflum, gufugrænmeti og paprikusósu				
ofnæmi: hvítur fiskur				