

Matseðill janúarmánaðar

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
2	3	4	5	6
skipulagsdagur	Kentucky-fiskur með fersku grænmeti og hvítlaukssósu	Grænmetisnúðlur með fersku salati, súrsætri og sweet chili sósu	Kemur á óvart sökum óvæntra breytinga	Litlu jólin sem frestuðust
sérfæði:	hvítur fiskur / grænmetisbuff	spaghetti		
9	10	11	12	13
Fiskur í ostasósu með bygggrjónum, salati og brauðteningum	Tacos í boði unglिंगadeildar	slátur með kartöflum, rófum og uppstúf	Lambasnitzel með kartöflubátum, rauðkáli og sósu	Steikt bleikja með kartöflum, salati og límónusósu
sérfæði: lambakjöt		hakkabuff		
16	17	18	19	20
Fiskibollur með kartöflum og paprikusósu	Grjónagrautur með slátri og ávöxtum	Plokkfiskur með grænmeti og rúgbrauði	Lambasteik með kartöflugratini, salati og sósu	Plokkfiskur með rúgbrauði og fersku grænmeti
sérfæði: Kjötbollur		kjúklingur		
23	24	25	26	27
Grófkornafiskur með frjálsum grænmeti og dressingu	Chili con carne með hrísgrjónum og salati	Kjötbollur með kartöflumús, sultu og sósu	Grísasteik með brúnuðum kartöflum, rauðkáli, maís og sósu	Bakaður fiskur með rötargrænmeti og lauksmjóri
sérfæði: nautabuff				
30	31			
Léttsaltur fiskur með kartöflum, gulrótum og rauðrófusalsa	Lasagne með salati og Kötubrauði			
sérfæði: grísakjöt				