

Janúarmatseðill

Mán 4. jan	Hakkréttur með kartöflumús
Meðlæti	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál
Pri 5. jan	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mið 6. jan	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 7. jan	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur
Fös 8. jan	Soðið slátur, rófur, kartöflur og uppstúf
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mán 11. jan	Ofnbakaður saltfiskur í tómat og grænmeti með kartöflum og heimabökuðu hvítlauksbrauði
Meðlæti	Gulrætur, gúrkur, gular melónur, rófur og rúsínur.
Pri 12. jan	Gúllas með kartöflumús og soðnu grænmeti
Meðlæti	Banar, epli, gular baunir, gúrkur, rauðkál og rabarbarasulta
Mið 13. jan	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og slátur
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 14. jan	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, rófur, kál og tómatar
Fös 15. jan	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör
Meðlæti	Vatnsmelónur, perur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mán 18. jan	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Pri 19. jan	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mið 20. jan	Spaghetti bolognese með hvítlauksbrauði
Meðlæti	Banar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar
Fim 21. jan	Kjúklingapasta með grænmeti og rjómaostasósu
Meðlæti	Perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur
Fös 22. jan	Ofnbakaður karrífiskréttur með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mán 25. jan	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og smjöri
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Pri 26. jan	Lambkjöt í karrísósu með hrísgrjónum og kartöflum
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, kál og tómatar
Mið 27. jan	STARFSDAGUR
Fim 28. jan	VIÐTALSDAGUR
Fös 29. jan	Gulrótarsúpa með sætkartöflum og heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta