

# Janúarmatseðill Árskóla

Pri 4. jan	Gúllas með kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 5. jan	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 6. jan	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 7. jan	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 10. jan	Ofnbakaður saltfiskur í tómat og grænmeti með kartöflum og heimabökuðu hvítlauksbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Pri 11. jan	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 12. jan	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og slátur
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 13. jan	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði og soðnum gulrótum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 14. jan	Hakkréttur með hrísgrjónum, grænmeti og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 17. jan	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Pri 18. jan	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepsósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 19. jan	Spaghetti bolognese með hvítlauksbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 20. jan	Mexíkósk kjúklingasúpa með osta doritos og heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 21. jan	Pönnusteiktur karríporskur með hrísgrjónum, grænmeti og hvítlaukssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur

Mán 24. jan	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Pri 25. jan	<b>SKIPULAGSDAGUR</b>
Mið 26. jan	<b>VIÐTALSDAGUR</b>
Fim 27. jan	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum, grænmeti og kartöflum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 28. jan	Kjúklingapasta með grænmeti, rjómaostasósu og heimabökuðu provenzal brauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 31. jan	Soðið slátur, rófur og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur