

Matseðill 16. janúar til 24. febrúar - grænmeti/ávextir fylgja öllum mat. Réttur áskilinn til breytinga				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
16 janúar	17 janúar	18 janúar	19 janúar	20 janúar
Steikt ýsa í raspi með icebergssalati, tómötum, gúrku og remolaðisósu	Spaghetti bolognaise með salati og grófu brauði	Grjónagrautur með lifrarpylsu. Brauð með malakoff og skinku	Ofnsteiktur silungur með steiktu rötargrænmeti, kartöflum og hvítlaukssósu	Grillaðir kjúklingaleggir með ofnsteiktum kartöflum, salati og kokteilsósu
Epli	Bananar	Perur	Epli	(sýrður rjómi og ab mjólk)
Léttmjólk/vatn	Vatn	Léttmjólk/vatn	Léttmjólk/vatn	Vatn
23janúar	24 janúar	25 janúar	26 janúar	27 janúar
Fiskibollur með hrísgrjónum, gulrótum og karrýsósu	Soðið slátur með lifrarpylsu, blóðmör, kartöflumús, rófum og appelsínur	Pastasalat með skinku og grænmeti, gróft brauð	Gufusoðin ýsa með hrísgrjónum, iceberg, tómötum, gúrku og karrýsósu	Íslensk kjötsúpa með grænmeti
Appelsínur	uppstúf. Perur	Bananar	Appelsínur	Melóna
Léttmjólk/vatn	Vatn	Léttmjólk/vatn	Léttmjólk/vatn	Vatn
30 janúar	31 janúar	1 febrúar	2 febrúar	3 febrúar
Soðinn saltfiskur með rúgbrauði, kartöflum feiti/tómatsósu. Epli	Mexíkóskur hakkréttur með salsa, ostasósu, guacamole,iceberg, tómötum og gúrkum (tacco chells) Vatn	Foreldraviðtöl	Ýsa orly, með kartöflum, blómkáli, spergilkáli og paprikusósu	Tikka masala kjúklingapottréttur og steikt hrísgrjón með blönduðu grænmeti og grófu brauði. Epli. Vatn
Léttmjólk/vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk/vatn	Vatn
6 febrúar	7 febrúar	8 febrúar	9 febrúar	10 febrúar
Soðin ýsa með rúgbrauði, kartöflum, smjöri og tómatsósu	Hakkað buff með kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og brúnni sósu. Melóna	Grænmetisréttur með blönduðum hýðishrísgrjónum salati og jógurtsósu með agúrkum og hvítlauk	Plokkfiskur með rúgbrauði og salati	Lambapottréttur í karrý, með hrísgrjónum og salatbar
Perur			Appelsínur	Perur
Léttmjólk/vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk/vatn	Léttmjólk/vatn
13 febrúar	14 febrúar	15 febrúar	16 febrúar	17 febrúar
Steikt blálanga með kartöflum, gulrótum, feiti/tómatsósu	Lasagna með grófu brauði og salatbar	Skyr Grilluð samloka með skinku og osti	Karrýkrydduð ýsa með hrísgrjónum,salatbar og karrýsósu	Mexíkósk kjúklingasúpa með nachos
Epli	Bananar		Perur	Appelsínur
Léttmjólk/vatn	Vatn		Léttmjólk/vatn	Vatn
20 febrúar	21 febrúar	22 febrúar	23 febrúar	24 febrúar
Fiskibollur með hrísgrjónum, grænmeti, karrýsósu	Soðið saltkjöt með kartöflum, rófum og uppstúf	Pizza	Steikt ýsa í raspi með kartöflum, grænmeti og lauksósu	Vetrarleyfi
blómkáli og spergilkáli.	Melóna	Perur	Appelsínur	
Léttmjólk/vatn	Vatn	Léttmjólk/vatn	Léttmjólk/vatn	