





Matseðill Janúar 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2.jan	3.jan	4.jan	5.jan	6.jan
Jólafrí	Starfsdagur	Grjónagrautur með	Ofnsteikt ýsa í orly	Nautakjötslasagne
		slátri og brauð með skinku	með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu	með brauði og salatbar
		Ávextir	Ávextir	Ávextir
		Mjólk/vatn	Mjólk/vatn	Vatn
9.jan	10.jan	11.jan	12.jan	13.jan
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu	Kalkúnabollur með súrsætrisósu, hrísgrjónum og grænu salati	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
16.jan	17.jan	18.jan	19.jan	20.jan
Steiktar fiskibollur með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótar- strimlum	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Bóndadagur
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Lifrarpylsa og blóðmör með kartöflum og uppstúfi og þorrasmakk
				
23.jan	24.jan	25.jan	26.jan	27.jan
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði	Tortillur með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
30.jan	31.jan			
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði feiti/tómatsósu	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati			
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn			
				
		<small>phillipmartin.info</small>		<small>MARTIN</small>
Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat			Réttur áskilinn til breytinga	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				