

Matseðill mars 2023

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|--|--|--|---|---|
| | | 1.Mar | 2.Mar | 3.Mar |
| | | Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku | Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati | Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu |
| | | Avextir | Avextir/mjólk/vatn | Avextir |
| | | Mjólk/vatn | | Vatn |
| 6.Mar | 7.Mar | 8.Mar | 9.Mar | 10.Mar |
| Nætursöltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu | Kalkúnabollur með súrsætrisósu, hrísgrjónum og grænu salati | Íslensk kjötsúpa með brauðbollu | Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati | Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu |
| Avextir/mjólk/vatn | Avextir | Avextir | Avextir | Avextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | Mjólk/vatn | Vatn |
| 13.Mar | 14.Mar | 15.Mar | 16.Mar | 17.Mar |
| Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu | Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati | Tvær tegundir af skyri með blönduðum ávöxtum og brauð með osti | Steiktur fiskur í fjölkornahjúpi með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði | Hamborgari með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu |
| Avextir/mjólk/vatn | Avextir | Avextir | Avextir/mjólk/vatn | Avextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | | Vatn |
| 20.Mar | 21.Mar | 22.Mar | 23.Mar | 24.Mar |
| Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu | Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati | Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu | Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu | Taco tubs með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu |
| Avextir/mjólk/vatn | Avextir | Avextir | Avextir | Avextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | Mjólk/vatn | Vatn |
| 27.Mar | 28.Mar | 29.Mar | 30.Mar | 31.Mar |
| Steiktur fiskibollur með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótarstrimlum | Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli | Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar | Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði | Nautakjötslasagne með brauði og salatbar |
| Avextir/mjólk/vatn | Avextir | Avextir | Avextir/mjólk/vatn | Avextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | | Vatn |
| | | | | |
| | Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti | | | |
| | Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat | | Réttur áskilinn til breytinga | |