

Janúar 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. Starfsdagur	4. Panneraður koli, kartöflur, köld sósa og grænmeti.	5. Kókos-hakkréttur með hrísgrjónum og bönunum.	6. Soðin ýsa með kartöflum, feiti, tómatsósu og blönduðu grænmeti.	7. Rassálfabuff, blaðlaukssósa og hrökkkex.
10. Pasta með kjúklingi, ostasósu og grænmeti.	11. Fiskiklattar með Hollandaise sósu og fersku salati..	12. Indverskur kjúklingaréttur með kókos-hrísgrjónum og steiktu grænmeti.	13. Kentucky fiskur með kartöflubátum og kokteilsósu.	14. Grænmetis lasagne með salati.
17. Mexkóskt kjúklinga lasagne.	18. Soðin ýsa með kartöflum, feiti, tómatsósu og gufusoðnu broccoli.	19. Grænmetissúpa og heilabrauð.	20. Ýsa í raspi með kartöflum, remúlaði og fersku salati.	21. Kjötsúpa Bóndadagur
24. Hakk og spaghetti.	25. Soðin ýsa með kartöflum, feiti og blönduðu grænmeti.	26. Slátur með kartöflum, rófum og uppstúf.	27. Grjónagrautur, kanill, rúsínur og slátur.	28. Fiskibollur með lauksósu, kartöflum og grænmeti.
31. Chili sin Carne með hrísgrjónum og nachos.	1. Soðin ýsa með kartöflum, blaðlaukssósu og gufusoðnu hvítkáli.	2. Hakkbollur með kartöflum og brúnni sósu og grænmeti.	3. Plokkfiskur með rúgbrauði.	4. Kjúklingaleggir með smælki kartöflum, brúnni sósu og maís.

*Matseðilinn er birtur með fyrirvara um breytingar.