

# MARS

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
27. Grjónagrautur og brauð með eggj.	28. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti, tómatsósu og grænmeti.	1. Núðluréttur með kjúklingi og grænmeti.	2. Kókos-karrý fiskréttur með bankabyggi og grænmeti.	3. Chili con Carne með sýrðum rjóma, nachos og salati.
6. Grænmetis lasagne og hrökkbrauð með smjöri.	7. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti og grænmeti.	8. Kjúklingur Tikka Masala með hrísgrjónum og salati.	9. Ofnbakaður silungur með kartöflum, Hollandaise sósu og salati.	10. Ungversk gúlassúpa.
13. Sveppasúpa og pizzasnúðar.	14. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti, tómatsósu og grænmeti.	15. Kínóabuff með hvítlaukssósu og salati.	16. Ýsa í raspi, kartöflur, sósa og hrásalat.	17. Kjöt í karrý, hrísgrjón og rófur.
20. Linsubauna bolognese og salat.	21. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti og grænmeti.	22. Hakkbaka með kornflexi, kartöflumús, feiti og grænmeti.	23. Panneraður koli með kartöflum, kaldri sósu og grænmeti.	24. BBQ kjúklingur með kartöflubátum, kokteilsósu og salati.
27. Kjúklingapasta og heilabrauð.	28. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti, tómatsósu og grænmeti.	29. Slátur með kartöflum, rófum og uppstúf.	30. Plokkfiskur og rúgbrauð með smjöri.	31. Grjónagrautur og kalt slátur.

