

Matseðill

Mars 2023

Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01.–03. mars			Kalkúnabollur, sætar kartöflur, köld sósa	Þorskur, karrýsósa, hýðishrísgrjón	Skyr, rjómablanda, brauð m/áleggi
06.–10. mars	Sjóræningjasúpa með hakki, kartöflum grænmeti og brauði	Soðin ýsa, kartöflur, rúgbrauð	Lambagúllas í brúnni sósu, grænmeti, kartöflur	Blómkáls-ostabuff, bygg, kaldar sósur	Lasagne, gróft brauð
13.–17. mars	Sætkartöflubuff, bulgur, jógurtsósa	Fiskborgari, brauð, franskar, kokteilsósa	Kjúklingaleggir, kartöflur, kokteilsósa	Fiskibollur, kartöflur, smjörsósa	Pylsupartý, pylsa með öllu
20.–24. mars	Hrísgrjónagrautur, kanilsykur, mjólk, slátur, brauð m/áleggi	Ýsa í raspi, ofnbakaðar kartöflur, remúlaði	Kalkúnalæri, kartöflur, brún sósa	Grænmetisbollur, bulgur, jógurtsósa	Skólastjórásúpa, kjúklingur, grænmeti, gróft brauð
27.–31. mars	Blómkálssúpa, gróft brauð	Fiskiklattar, kartöflur, kaldar sósur	Grísnitsel í raspi, kartöflur, brún sósa	Plökkfiskur, rúgbrauð	Beikonbollur, súrsæt sósa, hrísgrjón

Grænmetis- og ávaxtabar með öllum máltíðum

Matseðillinn getur breyst án fyrirvara

Grænkerá (vegan) matseðill

Mars 2023

Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01.–03. mars			Vegan kjötbollur, sætar kartöflur, sósa	Kjúklingabaunakarrý, hýðishrísgrjón	Vegan hrísgrjónagrautur, kanilsykur
06.–10. mars	Sjóræningjasúpa með kjötlíki, kartöflur, grænmeti, brauð	Marakóskur réttur, kjúklingabaunir, grænmeti	Chili con kinoa, svartar baunir, sojaprótein	Blómkálsostabuff, bygg, kaldar sósur	Grænmetislasagna, gróft brauð
13.–17. mars	Sætkartöflubuff, bulgur, jógúrtsósa	Grænmetisbuff, ofnbakaðar kartöflur	Grænmetisnaggar, kartöflur, kokteilsósa	Grænmetisbollur, kartöflur, sósa	Bulsupartý, bulsa með öllu
20.–24. mars	Vegan hrísgrjónagrautur, kanilsykur	Blómkálsgatín, kartöflur, kjúklingabaunir	Grænmetissnitsel, kartöflur, sósa	Grænmetisbollur, bulgur, gúrkusósa	Skólastjórásúpa, kjúklingabaunir, grænmeti, gróft brauð
27.–31. mars	Blómkálssúpa, gróft brauð	Grænmetisréttur	Grænmetissnitsel, hrísgrjón, súrsæt sósa	Grænmetislasagna, gróft brauð	Vegan kjötbollur, hrísgrjón, súrsæt sósa

Grænmetis- og ávaxtabar með öllum máltíðum

Matseðillinn getur breyst án fyrirvara