

Matseðill í janúar 2010

Dagsetning:	Dagur:	Matur:
05. jan 2010	þriðjudagur	Kjötbollur, brún sósa, kartöflustappa og grænmeti
06. jan 2010	miðvikudagur	Fiskréttur með karrí, hrísgrjónum og grænmeti
07. jan 2010	fimmtudagur	Kjúklingur, strá, kokteilsósa, maísbaunir og grænmeti
08. jan 2010	föstudagur	Súpa og salatbar
09. jan 2010	laugardagur	
10. jan 2010	sunnudagur	
11. jan 2010	mánudagur	Reyktur fiskur, kartöflur, brætt smjör og salat
12. jan 2010	þriðjudagur	Hakk, spaghetti, tómatsósa og grænmeti
13. jan 2010	miðvikudagur	Soðin ýsa, kartöflur, rúgbrauð, tómatsósa og grænmeti
14. jan 2010	fimmtudagur	Mjólkurgrautur, smurt brauð, slátur og ávextir
15. jan 2010	föstudagur	Matarmikil súpa og brauð
16. jan 2010	laugardagur	
17. jan 2010	sunnudagur	
18. jan 2010	mánudagur	Ostafylltar ýsurúllur, hrísgrjón, súrsæt sósa og grænmeti
19. jan 2010	þriðjudagur	Lasagne, brauð, tómatsósa og grænmeti
20. jan 2010	miðvikudagur	Soðinn lax, kartöflur, brætt smjör og grænmeti
21. jan 2010	fimmtudagur	Grísasteik (sneiðar), kartöflur, brún sósa og grænmeti
22. jan 2010	föstudagur	Skyr, smurt brauð og ávextir
23. jan 2010	laugardagur	
24. jan 2010	sunnudagur	
25. jan 2010	mánudagur	Steiktur fiskur, kartöflur kokteilsósa og grænmeti
26. jan 2010	þriðjudagur	Píta með hakki, grænmeti og pítusósu
27. jan 2010	miðvikudagur	Fiskibollur, kartöflur, brún sósa og grænmeti
28. jan 2010	fimmtudagur	Kjöt í karrí, hrísgrjón og grænmeti
29. jan 2010	föstudagur	Makkarónusúpa, ávextir og smurt brauð
30. jan 2010	laugardagur	
31. jan 2010	sunnudagur	

Með fyrirvara um breytingar