

Matseðill Heilsuleikskólans Laufás og Grunnskólans á Þingeyri Janúar 2023



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. janúar Soðinn fiskur með rúgbrauði, kartöflum og grænmeti. GP Frí	3. janúar Pastaréttur og salat Starfsdagur GP.	4. janúar Fiskur í ofni, kartöflur, grænmeti og köld sósa	5. janúar Kjötbollur, kartöflur og brún sósa, rauðkál	6. janúar Pastasúpa og brauð með áleggi
9. janúar Fiskibollur og tilheyrandi meðlæti	10. janúar Kjúklingatortilla	11. janúar Soðinn fiskur með rúgbrauði, kartöflum og grænmeti.	12. janúar Pizza	13. janúar Grjónagrautur með brauði, eggjum og öðru áleggi.
16. janúar Steiktur fiskur, kartöflur og salat	17. janúar Svikinn héri og meðlæti	18. janúar Plokkfiskur með rúgbrauði.	19. janúar Skyr og brauð	20. janúar Þorramatur
23. janúar Tandoori fiskur og hrísgrjón	24. janúar Kjúklingalæri, kartöflur, sósa og salat	25. janúar Fiskirönd og kartöflur	26. Janúar Súpa og brauð	27. janúar Svínakjöt i brúnni sósu og sætar kartöflur
30. janúar Gúllas og kartöflumús	31. janúar Grænmetis buff, hrísgrjón og salat			

*Við áskiljum okkur rétt til breytinga á matseðlinum.