

matseðill mánaðarins

þriðjudagur 6. janúar

karrí kókos indverskur kjúklingapottrettur með byggi, salatblöndu og gulrótarsalati

miðvikudagur 7. janúar

plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri, salat og spínat

fimmtudagur 8. janúar

boritos vefjur með salati, salsa- og jógurtsósu

föstudagur 9. janúar

grjónagrautur með rúsínum, kanilsykri og slátri



mánudagur 12. janúar

fiskinaggar með byggi, indveskri sósu og blönduðum ávöxtum

þriðjudagur 13. janúar

pastaskrúfur með bolognesesósu, parmesanosti, salati, tómötum og gúrku

miðvikudagur 14. janúar

fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri

fimmtudagur 15. janúar

chili con carne með byggi, nachos, jógurtsósu, salati og gúrku

föstudagur 16. janúar

mexíkósk súpa með nachos, osti og heimabökuðu brauði

mánudagur 19. janúar

steiktur fiskur með kartöflum, kokteilsósu, hrásalati og blönduðu salati

þriðjudagur 20. janúar

Beikonpasta (carbonara) með hvítlauksbrauði og blönduðu salati

miðvikudagur 21. janúar

fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri



matseðill mánaðarins



fimmtudagur 22. janúar

grænmetislasagne með heimabökuðu brauði og jógúrtsósu

föstudagur 23. janúar

Tom yum súpa með heimabökuðu brauði, hummus, smjöri og blönduðum ávöxtum

mánudagur 26. janúar

mini fiskibollur með byggi, karrý eplasósu, hrásalati og blönduðu salati

þriðjudagur 27. janúar

grænmetislasagne með salati og hvílauksbrauði

miðvikudagur 28. janúar

plokkfiskur með salati, rúgbrauði og smjöri



fimmtudagur 29. janúar

karrí kókos indverskur kjúklingapotttréttur með byggi, salatblöndu og gulrótarsalati

föstudagur 30. janúar

grjónagrautur með rúsínum, kanilsykri og slátri

