

matseðill mánaðarins

mánudagur 2. mars

Fiskibollur með karrý epla sósu, byggj, salati og hrásalati

þriðjudagur 3. mars

Karrý kókos indverskur kjúklinganúðluréttur með salatblöndu og gulrótarsalati

miðvikudagur 4. mars

Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri



fimmtudagur 5. mars

Mexíkó lasagne með salsasósu, salati, ávaxtasalsa og gúrkum

föstudagur 6. mars

Gulrótarsúpa með heimabökuðu brauði, smjöri og ávöxtum

mánudagur 9. mars

Steiktur fiskur í raspi með kartöflum, kokteilsósu, hrásalati og blönduðu salati

þriðjudagur 10. mars

Kjúklinga bollur með pastaskrúfum, ítalskri sósu, blönduðu salati og gúrku

miðvikudagur 11. mars

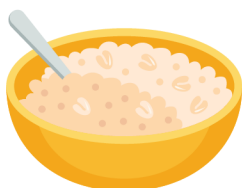
Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

fimmtudagur 12. mars

Lambagúllas pottréttur með grjónum, grænmeti, salati og hrásalati

föstudagur 13. mars

Grjónagrautur með rúsínum, kanilsykri og slátri



matseðill mánaðarins

mánudagur 16. mars

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri, salat og spínat

þriðjudagur 17. mars

Skipulagsdagur



miðvikudagur 18. mars

Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

fimmtudagur 19. mars

Beikon pasta með blönduðu salati og heimabökuðu hvítlauksbrauði

föstudagur 20. mars

Mexíkó súpa með nachos, osti og heima bökuðu brauði og smjöri

mánudagur 23. mars

Fiskinaggar með byggi, súrsætri sósu og blönduðum ávaxtabitum

þriðjudagur 24. mars

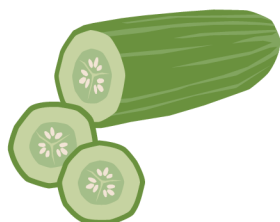
Heitar mexíkó vefjur með hakki, gulum baunum, salsasósu, jógurtsósu, salati, gúrkum, tómötum og grjónum

miðvikudagur 25. mars

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri, salat og spínat

fimmtudagur 26. mars

Grillaðir kjúklingabitar með bökuðum kartöflum, kokteilsósu, hrásalati og blönduðu salati



föstudagur 27. mars

Grjónagrautur með slátri, kanilsykri og rúsínum

