

Matseðill Heilsuleikskólans Laufás og Grunnskólans á Þingeyri

Janúar 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	2. janúar Hjúpaðar kjúklingalundir GP frí	3. janúar Lamba kjötbollur, hrísgrjón og soðið grænmeti GP frí	4. janúar Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og soðið grænmeti.	5. janúar Grænmetisbuff, kartöflur, agúrka og paprika.
8. janúar Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, agúrka og paprika.	9. janúar Súpa og brauð með áleggi.	10. janúar Fiskirönd, kartöflur og grænmeti.	11. janúar Hakk og spagettí, agúrka og paprika.	12. janúar Pitsa.
15. janúar Skr og brauð með áleggi.	16. janúar Soðinn fiskur með kartöflum, rúgbrauði og soðnu grænmeti.	17. janúar Kjötbollur í tómatsósu, kartöflur, agúrka og paprika.	18. janúar Steiktur fiskur með kartöflum og salati.	19. janúar Porramatur.
22. janúar Grjónagrautur, slátur og brauð og álegg.	23. janúar Lasagnea og salat.	24. janúar Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og soðið grænmeti.	25. janúar Gúllas með hrísgrjónum og grænmeti.	26. janúar Fiskibollur með kartöflum og grænmeti. Starfsdagur LL
29. janúar Soðinn fiskur, kartöflur og soðið grænmeti.	30. janúar Pastaréttur og salat.	31. janúar Steiktur fiskur með hrísgrjónum, soðnu grænmeti og hrísgrjónum.		

*Við á skiljum okkur rétt til breytinga á matseðlinum.

