



Matseðill janúar 2023

Leikskólinn Garðasel

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	
2 Skipulagsdagur, leikskólinn lokaður	3 Fiskibollur, kartöflur, gulrætur og smjör. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	4 Grjónagrautur, gúrka og paprika. Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	5 Soðinn fiskur, hrísgrjón og karrysósa. Ristað brauð með osti.	6 Hakkréttur og pasta. Flatköku, hrökkbrauð og ostur.	
9 Brokkolísúpa, brauð og álegg. Gróft samlokubrauð og álegg.	10 Soðinn fiskur, kartöflur og smjörfeiti. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	11 Kjöt í karry, hrísgrjón og gulrætur. Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	12 Steiktur fiskur, kartöflur og sósa. Ristað brauð með osti	13 Kjúklingur, franskar og salat. Flatköku, hrökkbrauð, ostur og kæfa.	
16 Skyr og enskar skonsur. Gróft samlokubrauð og álegg.	17 Soðinn fiskur, kartöflur og smjör. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	18 Hakk og spaghetti. Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	19 Plokkfiskur og rúgbrauð. Smákökur, súkkulaði og hrökkbrauð.	20 Folaldasnitzel, kartöflur og sósa. Flatköku, hrökkbrauð, ostur og kæfa.	
23 Sætkartöflusúpa og brauð með áleggi.. Gróft samlokubrauð og álegg.	24 Soðinn fiskur, kartöflur og smjör. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	25 Grænmetislasagna. Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	26 Steiktur fiskur, kartöflur og sósa. Ristað brauð með osti.	27 Píta með kjúkling, grænmeti og sósu. Flatköku, hrökkbrauð, ostur og kæfa.	
30 Kjötsúpa. Gróft samlokubrauð og álegg.	31 Soðinn fiskur, kartöflur og smjör. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg				
Morgunmatur	Mánudagur Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi.	Þriðjudagur Hafragrautur og rúsínur, cheerios og þorskalýsi.	Miðvikudagur Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi.	Fimmtudagur Hafragrautur og rúsínur, cheerios og þorskalýsi.	Föstudagur Hafragrautur og döðlur, cheerios og þorskalýsi.

