



# Matseðill mars 2023

Leikskólinn Garðasel

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	
		1 Lasagne og salat Gróft brauð og hrökkbrauð álegg	2 Ofnteiktur fiskur, kartöflur og salat Ristað brauð með osti.	3 Tortillakökur með hakki og grænmeti Flatkökur, hrökkbrauð, álegg	
6 Kjötsúpa Gróft samlokubrauð og álegg.	7 Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og smjörfæti Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	8 Skyr og eggjakaka Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	9 Fiskbollur, kartöflur, smjör og tómatsósa Ristað brauð með osti	10 Lambapottréttur og kartöflumús Flatkökur, hrökkbrauð, álegg	
13 Grjónagrautur og slátur Gróft samlokubrauð og álegg.	14 Nætursaltaður fiskur, kartöflur, rófuog smjör Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	15 Pastaréttur með grænmeti og heimabakað brauð Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi	16 Ofnsteiktur fiskur, kartöflur og salat Ristað brauð með osti	17 Píta með kjúklingi og grænmeti Flatkökur, hrökkbrauð, álegg	
20 Kartöflusúpa og brauð með áleggi Hrökkbrauð og álegg	21 Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og smjör Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	22 Kókos-hakkréttur / bananar Gróft brauð og hrökkbrauð með áleggi.	23 Fiskiklattar, grjón, grænmeti og karrýsósa Ristað brauð með osti	24 Kjúklingar, franskar og salat Flatkökur, hrökkbrauð, / álegg	
27 Kókossúpa með blómkáli og brauð Gróft samlokubrauð og álegg.	28 Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og smjör. Gróft brauð, hrökkbrauð og álegg	29 Hakk og spaghetti Gróft brauð og hrökkbrauð m.áleggi	30 Steiktur fiskur, bygg, salat og köld sósa Ristað brauð með osti	31 Pizza, kartöflubátar og sósa Flatkökur, hrökkbrauð / álegg	
<b>Morgunmatur</b>	<b>Mánudagur</b> Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi.	<b>Þriðjudagur</b> Hafragrautur og rúsínur, cheerios og þorskalýsi.	<b>Miðvikudagur</b> Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi.	<b>Fimmtudagur</b> Hafragrautur og rúsínur, cheerios og þorskalýsi.	<b>Föstudagur</b> Hafragrautur og döðlur, cheerios og þorskalýsi.

Álegg á brauð : ostur, gúrka, tómatar, epli, bananar, kotasæla, skinka, kæfa, egg og kavíar .....