



# Matseðill janúar 2020

Leikskólinn Garðasel

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
			2 Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og smjörfeiti Ristað brauð með osti	3 Léttreykt lambalæri, brúnaðar kartöflur, perusalat og sósa Gróft brauð m / osti, epli
6 Grænmetislasagne og salat Gróft samlokubrauð / ostur	7 Steiktur fiskur, kartöflur, hrásalat og köld sósa Heimabakað brauð og hrökkbrauð, álegg / smurostur	8 Pasta með tómötum, baconi og grænmeti / heimabakað brauð Hrökkbrauð og flatkökur, ostur og kotasæla	9 Fiskiklattar, kartöflur, grænmeti og karrýsósa Ristað brauð með osti	10 Kjúklingur með piparosti og pestói, grænmeti. Gróft brauð m / gúrku og osti
13 Grjónagrautur og skonsur Skorið grænmeti Gróft samlokubrauð / egg og kavíar	14 Nætursaltaður fiskur, kartöflur, grænmeti og smjörfeiti Heimabakað brauð og hrökkbrauð, álegg / smurostur	15 Skyr og eggjakaka Hrökkbrauð og flatkökur, ostur og bananar	16 Fiskréttur, grjón og grænmeti Ristað brauð með osti	17 Lambapottréttur, grjón og melónusalat Gróft brauð m / osti, kæfu
20 Spænsk-hakksúpa og heimabakað brauð Gróft samlokubrauð / gúrkur, bananar	21 Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og púrrulaukssósa Heimabakað brauð og hrökkbrauð, álegg / smurostur	22 TikkaMasala kjúklingur, grjón, salat og sósa Hrökkbrauð og flatkökur, ostur og kotasæla / paprika	23 Fiskibollur, grjón, grænmeti og karrýsósa Ristað brauð með osti	24 Pizza, kartöflubátar og Ab-kokteilsósa Gróft brauð m / osti, epli
27 Fiskbúðingur, kartöflur, gænemtis og smjör / tómatsósa Gróft samlokubrauð / ostur, epli	28 Þorrablót -slátur og með því-hlaðborð af þorramat Heimabakað brauð / gúrkur, bananar	29 Pastaréttur með grænmeti, hvítlauk og tómötum Hrökkbrauð og flatkökur, ostur og kæfa	30 Plokkfiskur og rúgbrauð Ristað brauð með osti	31 BBQ kjúklingur með grjónum og salati Gróft brauð m/gúrku og osti

Morgunmat	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi	Hafragrautur og rúsínur, cherios og þorskalýsi	Hafragrautur og döðlur, kornflex og þorskalýsi	Hafragrautur og rúsínur, cherios . Þorskalýsi	Hafragrautur og döðlur, cherios og þorskalýsi