

Janúar

Með öllum mat er borið fram ávaxta og grænmetisbar, salat, ný bakað brauð kartöflur eða hrísgrjón og viðeigandi sósur og vatn.

3.01.2013	Fimmtudagur	Lasagne með hvítlauksbrauði
4.01.2013	Föstudagur	Tómatpasta
7.01.2013	Mánudagur	Snitzel með kartöflumús og brúnni sósu
8.01.2013	Þriðjudagur	Kjúklinga-beikon pasta
9.01.2013	Miðvikudagur	Bollur með brúnni sósu, rabbabarasultu og kartöflumús
10.01.2013	Fimmtudagur	Soðin fiskur, kartöflur og agúrku jógurtsósa
11.01.2013	Föstudagur	Hvítkálsböggjar, og gufusoðið grænmeti

ATH 7 BEKKUR Í BURTU 7-11. JANÚAR

14.01.2013	Mánudagur	Gratineraður fiskur
15.01.2013	Þriðjudagur	Grjónagrautur og smurt brauð
16.01.2013	Miðvikudagur	Asískur núðluréttur með kjúkling
17.01.2013	Fimmtudagur	Hakk og spagetti
18.01.2013	Föstudagur	Taco með hakki, sýrðum rjóma og fersku grænmeti
21.01.2013	Mánudagur	Súrsætur pottréttur með hrísgrjónum
22.01.2013	Þriðjudagur	Rósmarín sítrónu kjúklingur með ofnsteiktum kartöflum
23.01.2013	Miðvikudagur	Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og skyrsósu
24.01.2013	Fimmtudagur	Kjötsúpa með gulrótum, rófum og kartöflum
25.01.2013	Föstudagur	Slátur og kartöflumús

28.01.2013 Mánudagur Steiktur kjúklingur með ofnsteiktum kartöflum, hrásalati og kokteilsósu

29.01.2013 Þriðjudagur Pizza

30.01.2012 Miðvikudagur Núðluréttur með kjúkling og grænmeti

31.01.2012 Fimmtudagur Djúpsteiktur fiskur með karrýsósu og hrísgrjónum