


## Matseðill Mars 2025

| 3.mar  | 4.mar   | 5.mar   | 6.mar   | 7.mar   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Bolludagur</b>  | <b>Sprengidagur</b>   | <b>Öskudagur</b>  |   |   |
| Steiktar fiskibollar með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum             | Saltkjöt, uppstúf og kartöflur  | Pizza   | Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati                               | Kjúklingalagasagne með brauði og salatbar                         |
| Ávextir/mjólk/vatn   | Baunasúpa   |  | Ávextir   | Ávextir   |
|  | Vatn  |   | Mjólk/vatn  | Vatn  |
|  | Ávextir/mjólk/vatn  |   |   |   |
| 10.mar   | 11.mar  | 12.mar  | 13.mar  | 14.mar  |
| Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu            | Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati                            | Íslensk kjötsúpa með brauðbollar  | Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati   | Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu        |
| Ávextir/mjólk/vatn   | Ávextir   | Ávextir   | Ávextir/mjólk/vatn  | Ávextir   |
|  | Vatn  | Mjólk/vatn  |   | Vatn  |
| 17.mar   | 18.mar  | 19.mar  | 20.mar  | 21.mar  |
| Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu                 | Lambakarrýgúllas hrísgrjónum og gufusoðnu grænmeti                        | Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu                         | Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu | Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu          |
| Ávextir  | Ávextir   | Ávextir   | Ávextir   | Ávextir   |
| Mjólk/vatn   | Vatn  | Mjólk/vatn  | Mjólk/vatn  | Vatn  |
| 24.mar   | 25.mar  | 26.mar  | 27.mar  | 28.mar  |
| Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu | Steiktar hakkbollur með kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli | Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku  | Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati   | Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu |
| Ávextir/mjólk/vatn   | Ávextir/vatn  | Ávextir   | Ávextir/mjólk/vatn  | Ávextir   |
|  |   | Mjólk/vatn  |   | Vatn  |

**Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti**

