

Matseðill viku 16

Mánudagur 14. apríl

1. Ýsa í ofni með appelsinugljáa, kartöflum og ristað grænmeti
2. Ítalskar kjötbollur, spaghetti, tómatsósa, parmesan og hvítlauksbrauð
3. Nýrnabaunapottréttur, hýðisgrjón, brokkólí og maisbaunir (V)
4. Salat með basil-kjúkling, fetaosti, papriku, kirsuberjatómötum og sinnepsvinaigrette
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Grænmetissúpa

Þriðjudagur 15. apríl

1. Langa í kryddjurtamarineringu með hrísgrjónum, grænmeti og steinselju-hvítvínssósu
2. Kjúklingaquesadilla með steiktu grænmeti, maisbaunum, salsa og fetaosti, hrísgrjónasalat, nachos og sýrður rjómi
3. Grænmetis- og baunabuff, steikt grænmeti, kartöflur og blaðlaukssósa (V)
4. Salat með chili-marineruðum rækjum, lárperu, tómtum, kotasælu og chili mæjó
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressingb
Súpa dagsins: Blómkálssúpa

Miðvikudagur 16. apríl

1. Ýsa í raspi, kartöflur, grænmeti, hrásalat og lauksmjör
2. Lambalæri í kryddjurtamarineringu, heimalagað rauðkál, bökuð kartafla, grænmeti og sveppasósa
3. Penne pasta með sveppum, papriku, brokkolí, rjóma-hvítlaukssósu og hvítlauksbrauð (V)
4. Salat með falafel bollum, melónu, sólpuurrkuðum tómtum, parmesan og balsamic dressingu
5. Hamborgari og franskar
6. Raspfiskur og franskar
7. Sesarsalat RDS, kjúklingur, tómatar, gúrka, parmesan, brauðteningar og sesardressing
Súpa dagsins: Sveppasúpa

Fimmtudagur 17. Apríl Skírdagur

Lokað

Föstudagur 18. Apríl

Föstudagurinn langi

Lokað



Ráðlagður
Dagskammtur