

## Matseðill fyrir janúar

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
			2. Grænmetis pasta, brauð og salat.	3. Heimagerður fiskibúðingur, kartöflur, sósa og salat.
6. Soðin ýsa, kartöflur, rúgbrauð og grænmeti.	7. La sanja og salat.	8. Fiskur í karrý og kókos, hrísgrjón og salat.	9. Gúllas í brúnni sósu kartöflumús, og salat.	10. Sveppa súpa, brauð og álegg.
13. Ofn bakaður lax í soja, kartöflur og salat.	14. Kjöttbollur, kartöflur, sósa og salat.	15. Grjónagrautur, slátur, brauð og álegg.	16. Hakk og spagetti Salat.	17. Fiskibollur, kartöflur, sósa og salat.
20. Plokkari, rúgbrauð og salat.	21. Falafel, hrísgrjón, súrsæt sósa og salat.	22. Píta, hakk og grænmeti.	23. St. Fiskur í raspi, kartöflur, lauksmjör og salat.	24. Þorrablót.
27. Soðin ýsa, kartöflur, rúgbrauð og grænmeti.	28. Svína pottréttur, hrísgrjón og salat.	29. Ofn bakaður þorskur, kartöflur, sósa og salat.	30. Soðnar kjöttbollur, kartöflur og kál.	31. Pasta kjúkling, brauð og salat.