

# MATSEÐILL HELGAFELLSSKÓLA



Vikan 3.-7.febrúar

## **Mánudagur 3.feb.**

Steiktar fiskibollur með lauksósu og kartöflum

Steiktar grænmetisbollur með salati

## **Þriðjudagur 4.feb.**

Nauta pottréttur með hrísgrjónum

Vegan pottréttur með hrísgrjónum

## **Miðvikudagur 5.feb.**

Soðinn ýsa með kartöflum og rúgbrauði

Grænmetisbaka með hvítlaukssósu

## **Fimmtudagur 6.feb.**

Lambasneiðar með piparsósu og grænmeti

Broccolibuff með grænmeti

## **Föstudagur 7.feb.**

Kjúklingaleggir með frönskum og sósu

Grænmetisnaggar með frönskum og sósu



### Vikan 10.-14.febrúar

#### **Mánudagur 10.febr.**

Kjúklingabollur með pasta og tómatabilsósu

Grænmetispastaréttur

#### **Þriðjudagur 11.febr.**

Ýsa Orly með hrísgrjónum og karrý

Blómkálsbuff með hrísgrjónum og karrý

#### **Miðvikudagur 12.febr.**

Hakkbollur með sósu og kartöflumús

Spínatbollur með sósu og kartöflumús

#### **Fimmtudagur 13.febr.**

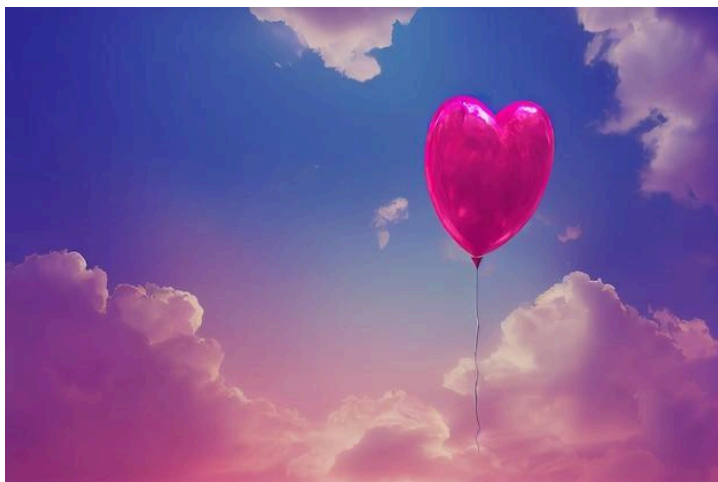
Steiktur þorskur með hvítlaukssósu og salati

Oumph með salati og sósu

#### **Föstudagur 14.febr.**

Hrísgrjónagrautur og slátur

Sveppasúpa og brauð



## Vikan 17. – 21.febrúar

### **Mánudagur 17.feb.**

Steikt ýsa með kartöflum og lauksmjörri

Falafell með kaldri sósu

### **Þriðjudagur 18.feb.**

Ítalskur hakkréttur með pasta og osti

Ítalskur grænmetis og pastaréttur

### **Miðvikudagur 19.feb.**

Fiskifingur með hrísgrjónum og súrsætri sósu

Vegan fingur með hrísgrjónum og súrsætri sósu

### **Fimmtudagur 20.feb.**

Hakkað nautabuff með kartöflumús

Svartbaunabuff með kartöflumús

### **Föstudagur 21.feb.**

Aspassúpa og brauð



### Vikan 24.-28.febrúar

#### **Mánudagur 24.febr.**

Skinkupasta með salati

Grænmetis pasta með salati

#### **Þriðjudagur 25.febr.**

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri

Grænmetispottréttur

#### **Miðvikudagur 26.febr.**

Kjúklingapottréttur með hrísgrjónum

Ristað grænmetis ragú

#### **Fimmtudagur 27.febr.**

Steikt ýsa með kokteilsósu og smælki

Innbakað oumph með kartöflum

#### **Föstudagur 28.febr.**

Kjötsúpa með brauði

Blómkálssúpa með brauði



### Vikan 3.-7.mars

#### **Mánudagur 3.mars (Bolludagur)**

Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum og karrýsósu

Broccolibollur með hrísgrjónum og karrýsósu

#### **Priðjudagur 4.mars (Sprengidagur)**

Saltkjöt og baunir

Grænmetisbaunasúpa

#### **Miðvikudagur 5.mars (Öskudagur)**

Pizza

#### **Fimmtudagur 6.mars**

Kjúklingapasta með snittubrauði

Grænmetispasta með snittubrauði

#### **Föstudagur 7.mars**

Hrísgrjónagrautur og slátur

Broccolisúpa og brauð

