

Matseðill Vatnsendaskóla 01. mars. – 31. mars. 2023

Næringarinnihald má finna [hér](#)

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01. mars – 03. mars			Grænmetissúpa og brauð og álegg	Fiskur í orlý kartöflur og salat	Cordon bleu kartöflur og sveppasósa
06. mars – 10. mars	Plokkfiskur og rúgbrauð	Hakk og spagetti	Grjónagrautur og slátur	KFC fiskur kartöflur og salat	Kjúklinga lasagne og salat
13. mars – 17. mars	Kjúklingabitar kartöflur, grænmeti og piparsósa	Lax og ýsa kartöflur og salat	Skipulagsdagur	Grænmetisbuff, hrísgrjón karrýsósa og salat	Sænskar kjötbollur kartöflur og sósa
20. mars - 24. mars	Fiskur í raspi kartöflur koktelsósa og remolaði	Pemadagur Kjöt í karrý hrísgrjón og grænmeti	Pemadagur Skyr og ostaslaufa	Pemadagur Fiskréttur og hrísgrjón	Kjúklingapasta og salat
27. mars - 31. mars	Léttisöltuð ýsa, kartöflur og salat	Píta með buffi grænmeti og pítasósu	Íslensk kjötsúpa	Fiskibollur kartöflur grænmeti og sósa	Kjúklingaburritos með grænmeti og hrísgrjónum

Ath: Meðlætisbar inniheldur ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar !

Grænkerá matseðill Vatnsendaskóla 01. mars. – 31. mars. 2023

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
01. mars – 03. mars			Grænmetisúpa	Buff með lauk og steiktum kartöflum	BBQ pulled strimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu
06. mars – 10. mars	Grænmetisréttur og búlgusalat	Hakkréttur með svörtum baunum og tackoskel	Vegan Grjónagrautur og rúsínur	Falafel buff steiktar kartöflur grænmeti og sósa	Grænmetis lasagne og salat
13. mars – 17. mars	Blómkálssteik kartöflur grænmeti og sósa	Grænmetis pottréttur og brún hrísgrjón	Skipulagsdagur	Grænmetisbuff hrísgrjón salat og sósa	Vegan bollur kartöflumús og sósa
20. mars – 24. mars	Strimlar með kartöflumús og sósu	Karrý pottréttur hrísgrjón og salat	Kjúlingabaunasúpa	Pönnusteikt tófú blómkál, rósakál og kínóasalat	Kjúklinga baunapasta og salat
27. mars – 31. mars	Grænmetisbollur kartöflur grænmeti og sósa	Píta með buffi grænmeti og sósa	Íslensk ekki kjötsúpa	Falafelbollur kartöflur grænmeti og sósa	Grænmetis vorrúllur grænmeti og hrísgrjón

Ath: Meðlætisbar inniheldur ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar !