

# Matseðill Teigasels 2022-2023

Matráður áskilur sér rétt til breytinga á matseðli.

## Morgunmatur

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
Hafragrautur, kornflex/Cheerios, kókosmjöl og kanill. Lýsi	Hafragrautur, Ab mjólk og rúsínur. Lýsi	Hafragrautur, kornflex/Cheerios, kókos. Lýsi	Hafragrautur, Ab mjólk og döðlur. Lýsi	Ab mjólk, hafragrautur, kókos og kanill. Lýsi

## Nónhressing

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
Sætt heimabakað brauð (kryddbrauð, bananabrauð eða döðlubrauð).	Hrökkkex Vöflur einu sinni í mánuði	Flatkökur	Heimabakað brauð (lyftiduftsbrauð eða gerbrauð).	Heimabakað brauð (lyftiduftsbrauð eða gerbrauð).
<b>Mismunandi álegg:</b> heimagert pestó-smjör-súkkulaðismjör-kavíar-egg-smurostur-ostur-mysingur-kotasæla-lifrakæfa-kindakæfa-sulta-banani-paprika-epli-gúrkur-tómatar-salöt: skinku-eggja-túnfisk.	<b>Mismunandi álegg:</b> heimagert pestó-smjör-súkkulaðismjör-kavíar-egg-smurostur-ostur-mysingur-kotasæla-lifrakæfa-kindakæfa-sulta-banani-paprika-epli-gúrkur-tómatar-salöt: skinku-eggja-túnfisk.	<b>Mismunandi Álegg:</b> heimagert pestó-smjör-súkkulaðismjör-kavíar-egg-smurorstur-ostur-mysingur-kotasæla-lifrakæfa-kindakæfa-sulta-banani-paprika-epli-gúrkur-tómatar-salöt: skinku-eggja-túnfisk.	<b>Mismunandi Álegg:</b> heimagert pestó-smjör-súkkulaðismjör-kavíar-egg-smurostur-ostur-mysingur-kotasæla-lifrakæfa-kindakæfa-sulta-banani-paprika-epli-gúrkur-tómatar-salöt: skinku-eggja-túnfisk.	<b>Mismunandi Álegg:</b> heimagert pestó-smjör-súkkulaðismjör-kavíar-egg-smurostur-ostur-mysingur-kotasæla-lifrakæfa-kindakæfa-sulta-banani-paprika-epli-gúrkur-tómatar-salöt: skinku-eggja-túnfisk.
<b>Drykkur:</b> Mjólk og vatn	<b>Drykkur:</b> Mjólk og vatn	<b>Drykkur:</b> Mjólk og vatn	<b>Drykkur:</b> Mjólk og vatn	<b>Drykkur:</b> Mjólk og vatn

## Matseðill Teigasels 2022-2023

	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
Vika 1	Steiktar fiskibollur, kartöflur, gulrætur og köld sósa.	Slátur, kartöflur, soðnar rófur og jafningur	Grjónagrautur og slátur	Soðinn fiskur, kartöflur, tómatsósa, smjör og blandað grænmeti	Kjúklingur, bankabygg, brún sósa og hrásalat
Vika 2	Kalt pastasalat	Soðinn lax, kartöflur, feiti, gúrka og tómatar	Hakk, spaghetti, tómatsósa og grænmeti.	Grænmetissúpa og brauð með smurosti	Tandoori kjúklingaréttur, hýðishrísgrjón og salat
Vika 3	Blómkálssúpa Og snittubrauð	Nætursöltuð ýsa, kartöflur, soðnar rófur og feiti	Svikinn héri, kartöflumús, brún sósa og eplasalat	Plokkfiskur, gúrka og sólkjarnarúgbrauð	Grænmetisbuff, hýðishrísgrjón, brún sósa og eplasneiðar
Vika 4	Pasta með rjómaostasósu og brauð.	Leyndarmál kokksins	Soðinn fiskur, kartöflur, feiti, gúrkur og tómatar	Kókoshakkréttur, hýðishrísgrjón með döðlum og bönunum	Fiskihringur, kartöflur, smjör og gufusoðið grænmeti
Vika 5	Steiktar fiskibollur, kartöflur, soðið grænmeti og feiti.	Kjötsúpa	Lasagna og paprika	Ananasfiskréttur, bygg og gulrætur	Píta með hakki, grænmeti og pítusósu
Vika 6	Grænmetis og baunaréttur, kartöflubátar og sveppasósa	Slátur, kartöflur, soðnar rófur og jafningur	Soðinn fiskur, kartöflur, blandað grænmeti, tómatsósa og feiti	Grjónagrautur og slátur.	Pasta með grænmetissósu, Brauð með kryddi
Vika 7	Sveppasúpa og brauð í ofni	Spínatfiskréttur, sætar kartöflur og tómatar	Amerískur kjóthleifur, spaghetti, tómatsósa og salat	Skyr, brauð og salat t.d túnfisk, skinku eða hangikjötssalat	Soðinn fiskur, kartöflur, gulrætur og karrýsósa
Vika 8	Fiskisúpa og brauð	Leyndarmál kokksins	Pítsa	Nætursöltuð ýsa, kartöflur, soðnar rófur og feiti	Kjötballur með kartöflum, brúnni sósu og maís baunir
Vika 9	Nýrnabauna Pottréttur og hvítlauksbrauð	Karrý fiskréttur með hýðishrísgrjónum, kál og gúrka	Kjúklinga lasagna og maísbaunir	Soðinn lax, kartöflur, feiti, gúrka og tómatar	Hakk, spaghetti, tómatsósa og ferskt grænmeti.
Vika 10	Tómatsúpa, brauð skinka og gúrka	Plokkfiskur, gúrkur og sólkjarnarúgbrauð	Tortillur með hakki, grænmeti og salsasósu	Soðinn fiskur, kartöflur, blandað grænmeti, tómatsósa og feiti	Grísakjötsréttur með hýðishrísgrjónum og grænmeti.
Vika 11	Grænmetissúpa og brauð með eggj og kavíar	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, gúrkur og köld sósa.	Kjúklingur, franskur kartöflur, salat og kokteilsósa	Píta með kjúkling, grænmeti og pítusósa	Fiskihringur, kartöflur, smjör og gulrætur
Vika 12	Skyr og brauð með bönunum	Leyndarmál kokksins	Fiskréttur með kotasælu, salati og kúskús	Kjöt í karrý, soðnar rófur og hýðishrísgrjón	Grænmetilasagna og hrökk kex