



## Matseðill Árbæjarskóla fyrir desember-janúar 2025



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. – 6. Desember.	Steiktir fiskifingur. Grænmetis Fingur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklingapasta. Græn pasta.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ofnbakaður fiskur, sósa og hrísgrjón. Græn Buff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grísa snitsel, steikar kartöflur og sósa. Vegan naggar.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Paprikusúpa m. brauð og smjöri.  Meðlæti: ávextir og grænmeti
9. – 13. Desember.	Soðin ýsa, smjör og smælki kartöflur. Ofnbakað grænmeti.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Blómkálsostabuff. Grænmetisbuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Rauðspretta, kartöflur og remúlaði. Grænmetisbuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklingabollur, hrísgrjón og hvítlauk tómát sósa. Grænmetisbollur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur. Hafra Grjónagrautur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti
16. – 20. Desember.	Soðin lax, smjör og kartöflur. Grænmetis réttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Nautahakkréttur og pasta. Grænmetis réttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt ýsa í raspi, kartöflur og kokteilsósa. Grænbaunaréttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hamborgarhryggur m. epla salati og brúnum kartöflum. Vegan wellington.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	
23. – 27. Desember.	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>
30. – 3. Desember.	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	<b>Jólafrí</b>	Sveppasúpa og nýbakað brauð.  Meðlæti: ávextir og grænmeti



## Matseðill Árbæjarskóla fyrir janúar 2025



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
6. – 10. Janúar.	Fiskibollur, hrísgrjón og karrísósa Grænmetis bollur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklingapasta. Græn pasta.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kentucky þorskur, chili smjör og kartöflur Græn paella.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hakkabuff, brún sósa og kartöflur mauk. Græn buff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur. Hafra Grjónagrautur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti
13. – 17. Janúar.	Soðin ýsa, smjör og smælki kartöflur. Blómkálsostabuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Soðin bjúgu, uppstúfur og kartöflur Grænmetisréttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ýsa karrý kókós og hrísgrjóni. Baunabuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hamborgara, pik-nik, sósa og salat. Grænmetisbuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Mexico grænmetissúpa  Meðlæti: ávextir og grænmeti
20. – 24. Janúar.	Plokkfiskur og rúgbrauð. Grænmetisbuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Skinku og pasta í rjómasósu. Grænmetis réttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt ýsa í raspi, kartöflur og sósa. Spinatbuff.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Skólabollur, hrísgrjón og sósa. Græn bollur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur. Hafra Grjónagrautur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti
27. – 31. Janúar.	Fiskifingur, kartöflur og sósa. Vegan Fingur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ítalskar hakkréttur og hrísgrjón. græn baunaréttur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Soðin ýsa, smælki kartöflur og smjör. Græn bollur.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lasagna, ferskt salat og hvítlauksbrauð. Grænmetislasagna.  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kakósúpa og tvíbökur Hafra kakósúpa.  Meðlæti: ávextir og grænmeti
6. – 10. Janúar..	Meðlæti: ávextir og grænmeti	Meðlæti: ávextir og grænmeti	Meðlæti: ávextir og grænmeti	Meðlæti: ávextir og grænmeti	Sveppasúpa og nýbakað brauð.  Meðlæti: ávextir og grænmeti