



ÁLFHÓLSSKÓLI

Matseðill fyrir mars 2023		
1.mar	Miðvikudagur	Blómkálssúpa með brauði og áleggi
2.mar	Fimmtudagur	Mexicofiskur með hrísgrjónum og grænmeti
3.mar	Föstudagur	Kjöt í karrý með hrísgrjónum og grænmeti
6.mar	Mánudagur	Indverskur kjúklingaréttur með hrísgrjónum
7.mar	Þriðjudagur	Soðinn fiskur með kartöflum,smjöri og grænmeti
8.mar	Miðvikudagur	Grjónagrautur og slátur
9.mar	Fimmtudagur	Lax með kartöflum og köldum sósum
10.mar	Föstudagur	Hakk og pasta
13.mar	Mánudagur	Kjúklingur í raspi með tómat basiliku sósu og hrísgrjónum.
14.mar	Þriðjudagur	Ýsa í raspi með kartöflum og kaldri sósu
15.mar	Miðvikudagur	Skyr, brauð og álegg
16.mar	Fimmtudagur	Fiskur steiktur í ofni með kartöflum og sósu.
17.mar	Föstudagur	Íslensk kjötsúpa með brauði
20.mar	Mánudagur	Kjöt í karrý með hrísgrjónum og grænmeti
21.mar	Þriðjudagur	Þorskur í hvítlauks og steinselju marineringu
22.mar	Miðvikudagur	Grænmetis lasagne og brauð
23.mar	Fimmtudagur	Fiskibollur með kartöflum og Karrísósu
24.mar	Föstudagur	Kjúklingur í tika masala og nanbrauð.
27.mar	Mánudagur	Chili con carne með ostasósu,hrísgrjónum og snakki
28.mar	Þriðjudagur	Fiskur steiktur í ofni með kartöflum og sósu
29.mar	Miðvikudagur	Grænmetissúpa og nýbakað brauð með áleggi
30.mar	Fimmtudagur	Gratín fiskur í karrí kókos
31.mar	Föstudagur	Stroganoff, kartöflur og grænmeti

Salatbar og ávextir í boði alla daga.

Með fyrirvara um hugsanlegar breytingar með stuttum fyrirvara.