

**Matseðill 1. desember til 2. janúar 2015.**

**Vika 49**

- 1. des. Íslensk kjötsúpa, brauðbollur, smjör, gulrótastafir, mjólk, ávextir
- 2. des. Soðinn fiskur, kartöflur, sumarblanda, rúgbrauð, smjör, mjólk, ávextir
- 3. des. Lasagne, brauðbollur, jöklasalat, salat, ávextir
- 4. des. Steiktur fiskur, kartöflur, graslaukssósa, salat ávextir
- 5. des. Hakkbollur, kartöflur, brún sósa, agúrkustafir, ávexti

**Orka: 365 kkal. Prótein: 23%. Kolvetni: 50%. Fita: 27% Trefjar: 7,2 g.**

**Vika 50**

- 8. des. Hrísgjónagrautur, kanilsykur, slátur, blómkálsbitar, mjólk, ávextir
- 9. des. Fiskibollur, kartöflur, tómatajafningur, soðið spergilkál, ávextir
- 10. des. Hamborgarhryggur, brúnaðar kartöflur, sinnepssósa, rauðkál, salat, safi
- 11. des. Soðinn fiskur, kartöflur, flatkökur, smjör, tómatsósa, grænmeti, mjólk, ávextir
- 12. des. Pastatöfrar, gróf smábrauð, kínakálssalat með kotasælu, ávextir

**Orka: 356 kkal. Prótein: 20%. Kolvetni: 47%. Fita: 33%. Trefjar: 4,6 g.**

**Vika 51**

- 15. des. Ungverskt kjúklingagúllas, hrísgjón, gróf smábrauð, krakkatómatar, ávextir
- 16. des. Makkarónuvellingur, kanilsykur, brauð, álegg, gulrótastafir, mjólk, ávextir
- 17. des. Soðinn fiskur, kartöflur, grænmetisblanda, rúgbrauð, smjör, mjólk, ávextir
- 18. des. Kjötbollur í brúnni sósu, kartöflumús, salat, ávextir
- 19. des. Fiskigratín, speltbrauð, smjör, agúrkustafir, ávextir

**Orka: 382 kkal. Prótein: 21%. Kolvetni: 53%. Fita: 26%. Trefjar: 7,5 g.**

**Vika 52**

- 22. des. Hrísgjónagrautur, kanilsykur, slátur, gulrótastafir, mjólk, ávextir
- 23. des. Soðinn saltfiskur, kartöflur, rófur, rúgbrauð, smjör, mjólk, ávextir

**Orka: 372 kkal. Prótein: 21%. Kolvetni: 52%. Fita: 27%. Trefjar: 5,6 g.**

**Vika 1**

- 29. des. Stroganoff, kartöflur, grænmetisblanda, ávextir
- 30. des. Skyr, brauð, álegg, agúrkur, ávextir
- 2. jan. Tortillur með hakki, hrís-bygggrjón, sýrður rjómi, salat, ávextir

**Orka: 384 kkal. Prótein: 26%. Kolvetni: 45%. Fita: 29%. Trefjar: 5,8 g.**



**Verði ykkur að góðu**

**Gleðileg jóla og farsælt komandi ár.**