

Matseðill Teigasels 2017-2018

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Vika 1	Soðinn fiskur, kartöflur Tómatsósa, feiti og blandað grænmeti	Slátur, kartöflumús, rófur og hvít sósa	Grjónagrautur, slátur, brauð og gúrka	Steiktar fiskibollur, kartöflur, rófusalat, gulrætur og köld sósa	Kjúklingur bankabygg, brún sósa og hrásalat
Vika 2	Pasta með grænmeti og brauð	Svikinn héri, kartöflumús, brún sósa og eplasalat	Plokkfiskur, kartöflur, hrökkbrauð og gúrka	Tómatsúpa brauð, skinka og gúrka	Steiktur fiskur, kartöflur, köld sósa og gúrkur
Vika 3	Tómat fiskréttur, með hrísgrjónum, tómatar og gúrkur	Sveppasúpa og brauð í ofni og grænmeti	Lasagne, paprika	Soðinn lax, kartöflur, feiti, tómatar og gúrkur	Grænmetis- og baunaréttur, kartöflubátar, salat og sveppasósa
Vika 4	Soðinn fiskur, hrísgrjón, karrýsósa og gulrætur	Leyndarmál kokksins	Skyr, brauð, kavíar og hangikjötsalat	Hakk, spagheti, tómatsósa, kál, og paprika	Slátur, kartöflumús, rófur og hvít sósa
Vika 5	Nætursaltaður fiskur, kartöflur, rófur og feiti.	Grænmetissúpa brauð, gúrka og aspassalat	Kjúklingur, franskar kartöflur, salat og kokteilsósa	Píta með kjúkling, grænmeti og pítusósu	Fiskihringur, kartöflur, gulrætur og smjör.
Vika 6	Soðinn fiskur kartöflur, tómatsósa, feiti og blandað grænmeti	Amerískur kjöthleifur, grænmeti, tómatsósa og spagheti	Grjónagrautur, brauð, egg og kavíar	Plokkfiskur kartöflur, maltbrauð og gúrkur	Kjöt í karrý, rófur og hrísgrjón
Vika 7	Karrý fiskréttur með hrísgrjónum, kál og gúrkur	Kjötsúpa	Pizza og hrásalat	Soðinn lax, kartöflur, feiti tómatar og gúrkur	Grænmetis lasagne og salat
Vika 8	Pasta með grænmeti og brauð	Leyndarmál kokksins	Thai fiskréttur, með hrísgrjónum gúrkur og paprika	Skyr, brauð, kavíar og egg	Hakk, spagheti, tómatsósa, kál, gúrkur og tómatar

Matseðill Teigasels 2017-2018

Morgunmatur á Teigseli

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
Hafragrautur, kornflex, kókosmjöl, kanill	Hafragrautur, Ab mjólk, músli, rúsínur	Hafragrautur, kornflex, kókos	Hafragrautur, Ab mjólk, músli og döðlur	Ab mjólk, hafragrautur, rúsínur, kanill

Hressing á Teigseli

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
Sætt heimabakað brauð (kryddbrauð, bananbrauð eða döðlubrauð). Álegg: Smjör.	Hrökkkex Álegg: Pestó eða súkkulaðismjör og banani eða kotasæla og paprika.	Flatkökur Álegg: kæfa og smjör.	Heimabakað brauð (lyftiduftsbrauð eða gerbrauð). Álegg: Smjör og mysingur	Ristað brauð Álegg: smjör og ostur (1. og 3. viku hvers mánaðar er sulta, síðasta föstudag hvers mánaðar er einnig afmælskaka)
Drykkur: Mjólk og vatn	Drykkur: Mjólk og vatn	Drykkur: Mjólk og vatn	Drykkur: Mjólk og vatn	Drykkur: Mjólk og vatn