

Matseðill í október



	5		
30	Mán	Pastasalat með skinku og eggjum	Brauð m. smurosti-Ávextir
1	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og fetasalat	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
2	Mið	Berjaskyr og flatkökur	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
3	Fim	Fiskréttur í ofni, hrísgrjón og gúrka	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
4	Fös	Lasagne og hvítlauksbrauð	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	6		
7	Mán	Vegan-bollur, grjón og köld sósa	Brauð m. smurosti-Ávextir
8	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
9	Mið	Óvænt úr eldhúsinu	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
10	Fim	Steiktur fiskur, kartöflur og sósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
11	Fös	Sænskar kjötbollur, kartöflumús og sósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	1		
14	Mán	Kalt pasta m. túnfisk og kotasælu	Brauð m. smurosti-Ávextir
15	Þri	Nætursaltaður fiskur og rófubitar	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
16	Mið	Aspassúpa og rúnstykki	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
17	Fim	Fiskibollur, kartöflur og lauksósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
18	Fös	Íslensk kjötsúpa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	2		
21	Mán	Grænmetisbollur og sólskinsósa	Brauð m. smurosti-Ávextir
22	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og fetasalat	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
23	Mið	Grjónagrautur og flatkökur	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
24	Fim	Steiktur fiskur, kartöflur og remúlaði	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
25	Fös	Vínarsnitset, kartöflumús og sósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	3		
28	Mán	Pastaréttur í ostasósu	Brauð m. smurosti-Ávextir
29	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og karrýsósa	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
30	Mið	Píta m. fullt af grænmeti	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
31	Fim	Plokkfiskur og rúgbrauð	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
1	Fös	Óvænt úr eldhúsinu	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir

Birt með fyrirvara um breytingar



Matseðill í nóvember



	3		
28	Mán	Pastaréttur í ostasósu	Brauð m. smurosti-Ávextir
29	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og karrýsósa	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
30	Mið	Píta m. fullt af grænmeti	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
31	Fim	Plokkfiskur og rúgbrauð	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
1	Fös	Óvænt úr eldhúsinu	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	4		
4	Mán	Grænmetisbuff, hrísgrjón og sósa	Brauð m. smurosti-Ávextir
5	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
6	Mið	Sveppasúpa og rúnstykki	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
7	Fim	Fiskibollur, kartöflur og karrýsósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
8	Fös	Hakk og spaghetti	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	5		
11	Mán	Pastasalat með skinku og eggjum	Brauð m. smurosti-Ávextir
12	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og fetasalat	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
13	Mið	Berjaskyr og smurt brauð	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
14	Fim	Lax í sítrónu og kóríander og hrísgrjón	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
15	Fös	Sænskar kjötbollur, kartöflur og brún sósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	6		
18	Mán	Vegan-bollur, grjón og köld sósa	Brauð m. smurosti-Ávextir
19	Þri	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
20	Mið	Grjónagrautur og flatkökur	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
21	Fim	Steiktur fiskur, kartöflur og sósa	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
22	Fös	Kjöt í karrý/Íslensk kjötsúpa/gúllas	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
	1		Síðdegishressing
25	Mán	Kalt pasta m. túnfisk og kotasælu	Brauð m. smurosti-Ávextir
26	Þri	Nætursaltaður fiskur og rófubitar	Brauð með kjötáleggi-Ávextir
27	Mið	Aspassúpa og rúnstykki	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
28	Fim	Grískur fiskréttur og hrísgrjón	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir
29	Fös	Lasagne og hvítlauksbrauð	Ristað brauð/flatkökur/hrökkbrauð-Ávextir

Birt með fyrirvara um breytingar



