

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, hrísgjón 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	Sæskar 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	Grjónagraudur 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



Fossakot		
1.okt	Ýsa, roð og beinlaus	8kg
3.okt	Fiskur í hvítlauk og basil	10 kg
8.okt	Ýsa, roð og beinlaus	8kg
10.okt	Ýsa í raspi	10 kg
15.okt	Nætursöltuð ýsa	8kg
17.okt	Fiskibollur ofnæmis	2 kassar
22.okt	Ýsa, roð og beinlaus	8kg
24.okt	Ýsa í raspi	10 kg
29.okt	Ýsa, roð og beinlaus	8kg
31.okt	Plokkfiskur	10 kg