

Matseðill –september 2014

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
1. Soðinn fiskur (nýr eða reyktur), ferskt grænmeti, rófur, heimabakað rúgbrauð og kartöflur. Kakósúpa	2. Hakk og spagheti, ferskt grænmeti og heimabakað brauð. Ávextir	3. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, köld sósa og kartöflur. Ávextir	4. Soðið slátur, rófur, jafningur og kartöflur. Ávextir	5. Snittsel, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Kaldur búðingur
8. Eggjakaka, ferskt grænmeti og brauð. Súpa	9. Steiktur eða soðinn fiskur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	10. Soðnar kjötbollur, ferskt grænmeti, kartöflur og hvítkálsjafningur. Ávextir	11. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Grænmetissúpa	12. Val 9. bekkjar
15. Skyr og heimabakað brauð með áleggi. Ávextir	16. Gúllas, ferskt og soðið grænmeti og kartöflumús. Ávextir	17. Súpa og salatbar. Ávextir	18. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	19. Kjúklingur tikka masals, ferskt grænmeti, sósa og hrísgrjón. Ávextir
22. Soðinn fiskur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Sagógrjónasúpa	23. Pottréttur, ferskt grænmeti, heimabakað hvítlauksbrauð og hrísgrjón. Ávextir	24. Steiktur eða soðinn fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Ávextir	25. Heimalagaðar krebennettur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	26. Fajitas með hakki, tortillakökur, ferskt grænmeti, salsasósa, sýrður rjómi og rifinn ostur. Ávextir
29. Hrísgrjónagrautur, slátur og brauð með áleggi. Ávextir	30. Plokkfiskur, ferskt grænmeti og heimabakað rúgbrauð. Ávextir			

Verði ykkur að góðu ☺