



Matseðill – október 2016

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
3. Soðinn fiskur, nýr eða reyktur, ferskt og soðið grænmeti, kartöflur og heimabakað rúgbrauð. Súpa	4. Ítalskar kjötbolur í tómato-basilsósu, ferskt grænmeti og spaghetí. Ávextir	5. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	6. Heimalagað grænmetisbuff, ferskt grænmeti og cus cus. Grænmetissúpa	7. Ofnbakaður kjúklingur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflubátar. Ávextir
10. Hrísgrjónagrautur, nýtt og súrt slátur og heimabakað súrdeigsbrauð með áleggi. Ávextir	11. Ýsa orlý, ferskt grænmeti, súrsæt sósa og hrísgrjón. Ávextir	12. Heimalagaður svikinn héri, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	13. Ofnbakaður fiskur í ostasósu, ferskt grænmeti og kartöflur. Ávextir	14. Val 8. bekkjar
17. Heimalagaðar steiktar fiskibollur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	18. Gúllas, ferskt og soðið grænmeti, sulta og kartöflumús. Ávextir	19. Kjúklingapottréttur, ferskt grænmeti og hrísgrjón. Ávextir	20. Ofnbakaður silungur, ferskt grænmeti og agúrkusósa. Ávextir	21. Nautasnittsel, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir
24. Vetrarfrí	25. Plokkfiskur, ferskt grænmeti og heimabakað rúgbrauð. Ávextir	26. Heimalagaðar krebenettur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	27. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	28. Reykt svínakjöt, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir
31. Soðinn fiskur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Sagógrjónasúpa				

Verði ykkur að góðu.