



Matseðill – nóvember 2016

| mánudagur | þriðjudagur | miðvikudagur | fimmtudagur | föstudagur |
|--|---|---|--|---|
|  | 1. Hakk og spaghetí, ferskt grænmeti og heimabakað brauð. Ávextir | 2. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | 3. Bixímatur, ferskt grænmeti og spæld egg. Grænmetissúpa | 4. Ofnbakaðir kjúklingleggir, ferskt grænmeti, sósa og ofnbakaðir kartöflubátar. Ávextir |
| 7. Grænmetisbuff, ferskt grænmeti, sósa og hrísgrjón. Ávextir | 8. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | 9. Soðið slátur, rófur, kartöflur og jafningur. Ávextir | 10. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Sagógrjónasúpa | 11. Val 7. bekkjar |
| 14. Eggjakaka, ferskt grænmeti og brauð. Sveppasúpa | 15. Pottréttur, ferskt grænmeti og hrísgrjón. Ávextir | 16. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | 17. Gúlassúpa og heimabökuð rúnstykki með osti. Ávextir | 18. Grísasteik, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir |
| 21. Soðinn fiskur (nýr eða reyktur), ferskt og soðið grænmeti, kartöflur og heimabakað rúgbrauð. Kakósúpa | 22. Heimalagaðar steiktar kjötbollur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | 23. Heimalagaðir fiskinaggar, ferskt grænmeti, hrísgrjón og súrsæt sósa. Ávextir | 24. Starfsdagur | 25. Lasagna, ferskt grænmeti og hvítlauksbrauð. Ávextir |
| 28. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Makkarónumjól | 29. Buff að hætti kokksins, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | 30. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir | |  |

Verði ykkur að góðu.