

Matseðill fyrir nóvember 2017

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|--|--|---|---|---|
| | | 1.nóv | 2.nóv | 3.nóv |
| | | Íslensk kjötsúpa með brauðbollu | Ýsa í raspi með soðnum kartöflum remúlaði og blönduðu salati | Nautakjöts Lasagne með brauði og salatbar |
| | | Ávextir Vatn | Ávextir/vatn | Ávextir Vatn |
| 6.nóv | 7.nóv | 8.nóv | 9.nóv | 10.nóv |
| Soðinn ýsa með kartöflum, rúgbrauði og gulrótum feiti/tómatsósa | Spaghetti Bolognaise með brauðbollu og spínatsalati | Grjónagrautur með slátri og brauðsneið með skinku | Steiktar fiskibollur með karrýsósu og hrísgrjónum og salati | Grísnitsel með kartöflum, brúnni sósu og blönduðu grænmeti |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir Vatn | Ávextir Mjólk/vatn | Ávextir /Vatn | Ávextir Vatn |
| 13.nóv | 14.nóv | 15.nóv | 16.nóv | 17.nóv |
| Bakaður lax með kaldri sósu, soðnum kartöflum, spergilkáli og gulrótum | Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti | Skinkupasta með spínatsalati, brauði og carbonarasósu | Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati | Kjúklingaleggir með ofnsteiktum kartöflum, salatbar og kokteilssósu |
| Ávextir/vatn | Ávextir Vatn | Ávextir Mjólk/Vatn | Ávextir Mjólk/Vatn | Ávextir Vatn |
| 20.nóv | 21.nóv | 22.nóv | 23.nóv | 24.nóv |
| Nætursöltuð ýsa með kartöflum, rúgbrauði og soðnum rófum | Kjúklingur tikka masala með hýðisgrjónum, Nan brauði og spínatsalati | Tvær tegundir af skyri með blönduðum ávöxtum og brauðsneið með osti | Ofnsteiktur fiskur í orly með kartöflum, blönduðu salati og hvítlaukssósu | Heitur núðluréttur með kjúklingakjöti, grænmeti og brauði |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir Vatn | Ávextir Vatn | Ávextir Mjólk/vatn | Ávextir Vatn |
| 27.nóv | 28.nóv | 29.nóv | 30.nóv | |
| Bökuð langa með soðnum kartöflum, soðnu blómkáli og spergilkáli | Steiktar kjötbollur með lauksósu, kartöflum, grænum baunum og rauðkáli | Spínatbuff með kaldri sósu, hrísgrjónum og grænu salati | Steiktur þorskur í fjölkornaraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati | |
| Ávextir/Mjólk/vatn | Ávextir/Vatn | Ávextir Mjólk/Vatn | Ávextir/Mjólk/Vatn | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Réttur áskilinn til breytinga. Grænmeti og ávextir Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat | | | | |
| Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti | | | | |