

## Matseðill fyrir október 2017

<b>Mánudagur</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>2.okt</b>	<b>3.okt</b>	<b>4.okt</b>	<b>5.okt</b>	<b>6.okt</b>
Ofnsteiktur þorskur með steiktum kartöflum, kaldri sósu og soðnu blómkáli	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti	Grjónagrautur með slátri og brauðsneið með skinku	Steikt ýsa í fjölkornaraspi með soðnum kartöflum og remúlaði	Kjúklingalásagne með brauði og grænu salati
Ávextir Vatn/mjólk	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/Vatn	Ávextir Vatn
<b>9.okt</b>	<b>10.okt</b>	<b>11.okt</b>	<b>12.okt</b>	<b>13.okt</b>
Ofnbakaður silungur með kryddraspi, kartöflum og spergilkáli	Spaghetti Bolognaise með brauðbollu og spínatsalati	Mexíkósk kjúklingasúpa með nachos og rifnum osti salatbar	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Lambasnitcheil með kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og brúnni sósu
Ávextir Mjólk/Vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/Vatn	Vatn
<b>16.okt</b>	<b>17.okt</b>	<b>18.okt</b>	<b>19.okt</b>	<b>20.okt</b>
Starfsdagur	Starfsdagur	Vetrarfrí	Vetrarfrí	Vetrarfrí
<b>23.okt</b>	<b>24.okt</b>	<b>25.okt</b>	<b>26.okt</b>	<b>27.okt</b>
Soðinn ýsa með soðnum kartöflum, rúgbrauði og blönduðu salati	Litlar hakkbollur með súrsætri sósu, hýðis-grjónum og gufu-soðnum gulrótastrimlum	Spínatbuff með kaldri sósu, hrísgrjónum og grænu salati	Steiktir fiskifingur með kartöflum og remúlaði	Tacosskel með nautahakki salatbar, ostasósu og salsasósu
Ávextir /mjólk	Ávextir/vatn	Ávextir Mjólk/Vatn	Paprika og salat Ávextir/vatn	Ávextir Vatn
<b>30.okt</b>	<b>31.okt</b>			
Soðinn saltfiskur með kartöflum, rúgbrauði soðnum rófum og tómatsósu/feiti	Nautagúllas með kartöflumús og blönduðu gufusoðnu grænmeti			
Ávexti/Mjólk	Ávextir/Vatn			
<b>Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat</b>			<b>Réttur áskilinn til breytinga</b>	
<b>Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti</b>				