




Matseðill nóvember 2018

			Fimmtudagur	Föstudagur
			1.nóv	2.nóv
			Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn	Grillaður grísahnakki með gratín kartöflum, blómkáli og brúnni sósu Ávextir Vatn
5.nóv	6.nóv	7.nóv	8.nóv	9.nóv
<u>Foreldraviðtöl</u>	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti Ávextir Vatn	Spínatbuff með hrísgrjónum, grænu salati og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Ferskur fiskur í mareningu með kartöflum, heitri ítalskri tómatsósu og salatbar Ávextir/mjólk/vatn	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu Ávextir Vatn
12.nóv	13.nóv	14.nóv	15.nóv	16.nóv
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með hýðisgrjónum, Nan brauði og spínatsalati Ávextir Vatn
19.nóv	20.nóv	21.nóv	22.nóv	23.nóv
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum gulrótum og rúgbrauði feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Steiktar hakkbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og brúnni sósu Ávextir/vatn	Pylsupasta Carbonara með spínatsalati og brauði Ávextir Mjólk/vatn	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/Vatn	Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn
26.nóv	27.nóv	28.nóv	29.nóv	30.nóv
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Súrsætur grísapotrrettur með hrísgrjónum og fersku grænmeti Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskur í raspi með soðnum kartöflum remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingalagasagne með brauði og grænu salati Ávextir Vatn

Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat

Réttur áskilinn til breytinga

Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti