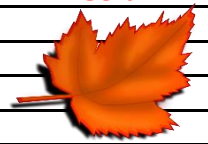
Matseðill október 2018

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1.okt	**2.okt**	**3.okt**	**4.okt**	**5.okt**
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum gulrótum og rúgbrauði feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Nautastroganoff með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti Ávextir Vatn	Kjúklingasúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu Ávextir Vatn
8.okt	**9.okt**	**10.okt**	**11.okt**	**12.okt**
Marineruð þorskflök með soðnum kartöflum, blómkáli og spergilkáli Ávextir Mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grænmetisbuff með hýðisgrjónum, salatbar og þúsundeyjasósu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskur í kornflexraspi með soðnum kartöflum og gulrótarstrimlum Ávextir Mjólk/vatn	Grísasnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn
15.okt	**16.okt**	**17.okt**	**18.okt**	**19.okt**
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með hýðisgrjónum, Nan brauði og spínatsalati Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	**Vetrarfrí** 	**Vetrarfrí**
22.okt	**23.okt**	**24.okt**	**25.okt**	**26.okt**
Starfsdagur	Steiktar kjötbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og lauksósu Ávextir/vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Gratineraður plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/Vatn	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu Ávextir/Vatn
29.okt	**30.okt**	**31.okt**		
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Heit lifrarpylsa og blóðmör með kartöflum og uppstúfi Ávextir Vatn	Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði Ávextir Mjólk/vatn		

Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat

Réttur áskilinn til breytinga

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