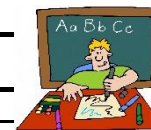


# Matseðill ágúst-september 2019



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>26.ágú</b>	<b>27.ágú</b>	<b>28.ágú</b>	<b>29.ágú</b>	<b>30.ágú</b>
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu	Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum, gulrótastrimlum og karrísósu	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>2.sep</b>	<b>3.sep</b>	<b>4.sep</b>	<b>5.sep</b>	<b>6.sep</b>
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Nautastroganoff með kartöflumús og gulrótastrimlum	Grænmetisbuff með hýðisgrjónum, salatbar og þúsundeyjasósu	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>9.sep</b>	<b>10.sep</b>	<b>11.sep</b>	<b>12.sep</b>	<b>13.sep</b>
Marineruð þorskflök með soðnum kartöflum, gulrótum og spergilkáli	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu	Grísasnitset með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>16.sep</b>	<b>17.sep</b>	<b>18.sep</b>	<b>19.sep</b>	<b>20.sep</b>
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Steiktar hakkbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og lauksósu	Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>23.sep</b>	<b>24.sep</b>	<b>25.sep</b>	<b>26.sep</b>	<b>27.sep</b>
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði	<b>Starfsdagur</b>	Tvær tegundir af skyri með blönduðum ávöxtum og brauð með osti	Bökuð ýsa með soðnum kartöflum, blómkáli, spergilkáli og kaldri sósu	Nautakjötslasagne með brauði og salatbar
Ávextir/mjólk/vatn		Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>30.sep</b>	<b>1.okt</b>	<b>2.okt</b>	<b>3.okt</b>	<b>4.okt</b>
Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat			Réttur áskilinn til breytinga	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				