Matseðill október 2019

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30.sep	**1.okt**	**2.okt**	**3.okt**	**4.okt**
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum, gulrótar-strimlum og karrísósu Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu Ávextir Vatn
7.okt	**8.okt**	**9.okt**	**10.okt**	**11.okt**
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati Ávextir/vatn	Grænmetisbuff með hýðisgrjónum, salatbar og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gulrótum, spergilkáli og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Nautahakk í taco tubs, salatbar, ostasósu og salsasósu Ávextir Vatn
14.okt	**15.okt**	**16.okt**	**17.okt**	**18.okt**
Marineruð þorskflök með soðnum kartöflum, spergilkáli og spínati Ávextir Mjólk/vatn	Lambagúllas með kartöflumús, papriku, agúrku og tómötum Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, blómkáli og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingalasagne með brauði og grænu salati Ávextir Vatn
21.okt	**22.okt**	23.okt	24.okt	**25.okt**
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Steiktar hakkbollur með kartöflum, grænum baunum, rauðkáli og lauksósu Ávextir/vatn	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar Ávextir Mjólk/vatn	**Vetrarfrí**	**Vetrarfrí**
28.okt	**29.okt**	**30.okt**	**31.okt**	**1.nóv**
Starfsdagur	Lifrarpylsa og blóðmör með kartöflum og uppstúfi Ávextir Vatn	Skinku pasta Carbonara með spínatsalati og brauði Ávextir Mjólk/vatn	Bökuð ýsa með soðnum kartöflum, blómkáli, spergilkáli og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn	Grísasnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn

Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat | **Réttur áskilinn til breytinga**

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