

Matseðill nóvember 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
31.okt	1.nóv	2.nóv	3.nóv	4.nóv
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati	Skinku pasta Carbonara með spínatsalati og brauði	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
7.nóv	8.nóv	9.nóv	10.nóv	11.nóv
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, blómkáli og kaldri sósu	Nautastroganoff með kartöflumús og gulrótastrimlum	Tvær tegundir af skyri með blönduðum ávöxtum og brauð með osti	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu	Nautakjöts Lasagne með brauði og salatbar
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
14.nóv	15.nóv	16.nóv	17.nóv	18.nóv
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Tortillur með nautahakki, salatbar, osta sósu og salsasósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
21.nóv	22.nóv	23.nóv	24.nóv	25.nóv
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, gufusoðnu grænmeti og remúlaði	kjúklinga Lasagne með brauði og salatbar
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
28.nóv	29.nóv	30.nóv		
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum og rúgbrauði	Kalkúnabollur með súrsætrisósu, hrísgrjónum og grænu salati	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar		
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn		
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				