

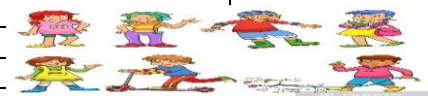





Matseðill október 2022

3.okt	4.okt	5.okt	6.okt	7.okt
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Lambakarrígúllas með hrísgrjónum, blómkáli og spergilkáli	Tvær tegundir af skyri með blönduðum ávöxtum og brauð með osti	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
				
10.okt	11.okt	12.okt	13.okt	14.okt
Steiktur fiskibollur með karrýsósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum	Súrsætur grísapottreitur með hrísgrjónum og grænu salati	Viðtalsdagur	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Kjúklinga Lasagne með brauði og grænu salati
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn		Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
17.okt	18.okt	19.okt	20.okt	21.okt
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	Starfsdagur	Starfsdagur
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn		
24.okt	25.okt	26.okt	27.okt	28.okt
Vetrarfrí	Vetrarfrí	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Taco skál með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu
		Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
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
				
				

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