







## Matseðill ágúst og september 2023

				
		<b>23.ágú</b> <b>Skólasetning</b>	<b>24.ágú</b>	<b>25.ágú</b>
			Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	Kjúklinga Lasagne með brauði og grænu salati
			Ávextir	Ávextir
			Mjólk/vatn	Vatn
<b>28.ágú</b>	<b>29.ágú</b>	<b>30.ágú</b>	<b>31.ágú</b>	<b>1.sep</b>
Steiktar fiskibollar með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu	Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>4.sep</b>	<b>5.sep</b>	<b>6.sep</b>	<b>7.sep</b>	<b>8.sep</b>
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Súrsætur grísapottréttur með hrísgrjónum og grænu salati	Íslensk kjötsúpa með brauðbollar	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	 Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>11.sep</b>	<b>12.sep</b>	<b>13.sep</b>	<b>14.sep</b>	<b>15.sep</b>
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Steiktar hakkbollar með kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli	Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Nautakjötslasagne með brauði og salatbar
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>18.sep</b>	<b>19.sep</b>	<b>20.sep</b>	<b>21.sep</b>	<b>22.sep</b>
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	 Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>25.sep</b>	<b>26.sep</b>	<b>27.sep</b>	<b>28.sep</b>	<b>29.sep</b>
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nann brauði og grænu salati	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	<b>Starfsdagur</b>  <b>Frídagur</b>	Kjúklinga Lasagne með brauði og grænu salati
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn		Ávextir Vatn
<b>Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti</b>				