




## Matseðill október 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>30.sep</b>	<b>1.okt</b>	<b>2.okt</b>	<b>3.okt</b>	<b>4.okt</b>
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Kalkúnabollur með súrsætrisósu, hrísgrjónum og grænu salati	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Grísasnitself með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>7.okt</b>	<b>8.okt</b>	<b>9.okt</b>	<b>10.okt</b>	<b>11.okt</b>
Steiktar fiskibollur með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu	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
<b>14.okt</b>	<b>15.okt</b>	<b>16.okt</b>	<b>17.okt</b>	<b>18.okt</b>
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu	Steiktar kjötfarsbollur með kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli	<b>Foreldraviðtöl</b>	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu
Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir/vatn		Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn
<b>21.okt</b>	<b>22.okt</b>	<b>23.okt</b>	<b>24.okt</b>	<b>25.okt</b>
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku	<b>Vetrarfrí</b>	<b>Vetrarfrí</b>
Ávextir/mjólk/vatn	Ávextir Vatn	Ávextir Mjólk/vatn		
<b>28.okt</b>	<b>29.okt</b>	<b>30.okt</b>	<b>31.okt</b>	<b>1.nóv</b>
<b>Starfsdagur</b>	<b>Starfsdagur</b>	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati	Kjúklinga Lasagne með brauði og grænu salati
		Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Mjólk/vatn	Ávextir Vatn

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