


Matseðill ágúst og september 2020

| |  | 26.ágú | 27.ágú | 28.ágú |
|--|---|---|--|---|
| | | Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku | Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati | Nautakjötslasagne með brauði og salatbar |
| | | Ávextir | Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir |
| | | Mjólk/vatn | | Vatn |
| 31.ágú | 1.sep | 2.sep | 3.sep | 4.sep |
| Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu | Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati | Íslensk kjötsúpa með brauðbollu | Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu | Grísasnitset með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu |
| Ávextir | Ávextir | Ávextir | Ávextir | Ávextir |
| Mjólk/vatn | Vatn | Mjólk/vatn | Mjólk/vatn | Vatn |
| 7.sep | 8.sep | 9.sep | 10.sep | 11.sep |
| Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu | Steiktar kjötbollar með kartöflumús, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli | Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu | Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati | Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir/vatn | Ávextir | Ávextir | Ávextir |
| | | Mjólk/vatn | Mjólk/vatn | Vatn |
| 14.sep | 15.sep | 16.sep | 17.sep | 18.sep |
| Steiktar fiskibollar með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum | Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati | Skinkupasta Carbonara með spínatsalati og brauði | Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati | Grillaður grísahnakki með steiktum kartöflum, blómkáli og brúnni sósu |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir | Ávextir | Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | | Vatn |
| 21.sep | 22.sep | 23.sep | 24.sep | 25.sep |
| Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu | Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti | Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar | Ofnbökuð blálanga í kryddlegi með kartöflum, salatbar og kryddsósu | Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir | Ávextir | Ávextir | Ávextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | Mjólk/vatn | Vatn |
| 28.sep | 29.sep | 30.sep | 1.okt | 2.okt |
| Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu | Súrsætur grísapottréttur með brauði og grænu salati | Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku | Steiktur fiskur í fjölkornahjúp með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði | Kjúklingalagasagne með brauði og grænu salati |
| Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir | Ávextir | Ávextir/mjólk/vatn | Ávextir |
| | Vatn | Mjólk/vatn | | Vatn |

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