



Matseðill nóvember 2020

| 2.nóv | 3.nóv | 4.nóv | 5.nóv | 6.nóv |
|--|---|--|---|--|
| Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósu Ávextir/mjólk/vatn | Súrsætur grísapotrrettur með brauði og grænu salati Ávextir Vatn | Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu Ávextir Mjólk/vatn | Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn | Nautakjötslasagne með brauði og salatbar Ávextir Vatn |
| 9.nóv | 10.nóv | 11.nóv | 12.nóv | 13.nóv |
| Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn | Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn | Foreldraviðtöl | Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn | Grísasnitset með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn |
| 16.nóv | 17.nóv | 18.nóv | 19.nóv | 20.nóv |
| Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn | Steiktar kjötfarsbollur með kartöflum, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli Ávextir/vatn | Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn | Ostagljáður plökkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/vatn | Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu Ávextir Vatn |
| 23.nóv | 24.nóv | 25.nóv | 26.nóv | 27.nóv |
| Steiktar fiskibollur með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótastrimlum Ávextir/mjólk/vatn | Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati Ávextir Vatn | Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn | Steiktur fiskur í fjölkorna-hjúp með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn | Tortilla með nautahakki, salatbar, ostasósu og salsasósu Ávextir Vatn |
| 30.nóv | | | | |
| Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn | |  | |  |
| Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti | | | | |

1
E
i
S
E
L
S
I
C
E
Y
L
R
E
R
C
V
R
J
L
t
E
C
R
i
S
I
C
E
R

S
E
C
U
R
I
T
Y
C
O
N
T
R
O
L
S