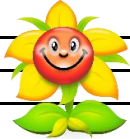







Matseðill október 2020

				1.okt	2.okt
				Steiktur fiskur í fjölkorna- hjúp með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Starfsdagur 
5.okt	6.okt	7.okt	8.okt	9.okt	
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósu Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósu Ávextir Mjólk/vatn	Grísasnitset með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósu Ávextir Vatn	
					
12.okt	13.okt	14.okt	15.okt	16.okt	
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósu Ávextir Mjólk/vatn	Steiktar kjötbollar með kartöflumús, brúnni sósu, grænum baunum og rauðkáli Ávextir/vatn	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósu Ávextir Mjólk/vatn	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósu Ávextir Vatn	
19.okt	20.okt	21.okt	22.okt	23.okt	
Steiktar fiskibollar með karrísósu, hrísgrjónum og gulrótar- strimlum 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	Vetrarfrí 	Vetrarfrí 	
26.okt	27.okt	28.okt	29.okt	30.okt	
Starfsdagur 	Lamba karrígúllas með hrísgrjónum og gufusoðnu grænmeti Ávextir Vatn	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og brauði Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingalásagne með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti					