



Matseðill október 2023

Dags.	Mánudagur.	Þriðjudagur.	Miðvikudagur.	Fimmtudagur.	Föstudagur.
2. – 6. okt.	<u>2. okt.</u> 1. Kindabjúgu, kartöflur, uppstúf, rauðkál, baunir. 2. Grænmetisbollur.	<u>3. okt. (Þýskaland)</u> Ofnsteiktur kjúklingur, ristaðar kartöflur, súrkál, rjómasósa.	<u>4. okt.</u> Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, smjör.	<u>5. okt.</u> Plokkfiskur, soðin egg, rúgbrauð, smjör.	<u>6. okt.</u> Makkarónugrautur, brauð og álegg.
9. – 13. okt.	<u>9. okt.</u> 1. Steiktur kjötbollur, kartöflumús, brún sósa. 2. Grænmetisbuff.	<u>10. okt.</u> Ofnsteiktur fiskur, kartöflur, tartarsósa.	<u>11. okt.</u> Beikonvafðar kjúklingabringur, bbq.sósa, franskar.	<u>12. okt.</u> Fiskibollur, kartöflur, remúlaði, lauksmjör.	<u>13. okt.</u> Skyr, brauð, álegg.
16. – 20. okt.	<u>16. okt.</u> 1. Kjöt og kjötsúpa, rófur og kartöflur. 2. Grænmetissúpa.	<u>17. okt.</u> Steikt rauðspretta, krydduð grjón, soyasmjörsósa.	<u>18. okt.</u> 1. Lasagne, kartöflur, hvítlauksbrauð. 2. Grænmetislasagne.	<u>19. okt.</u> Fiskur í raspi, kartöflur, lauksmjör.	<u>20. okt.</u> Grjónagrautur, brauð álegg.
23. – 27. okt.	<u>23. okt.</u> 1. Gúllas, kartöflumús. 2. Blómkálssúpa.	<u>24. okt.</u> Ofnbakaður fiskur, bygggrjón, tzatziki sósa.	<u>25. okt.</u> 1. Snitsel, maís, kartöflubátar. 2. Ofnsteikt grænmeti.	<u>26. okt.</u> Fiskur í Orly, hrísgrjón og ostasósa.	<u>27. okt.</u> Mexíkó-pönnukökur, hakk, salsa, nachos ofl.
30. - 31. okt.	<u>30. okt.</u> 1. Svínaragú, karrýgrjón. 2. (Tékkland, 28. okt.) Tékknesk kartöflusúpa.	<u>31. okt.</u> Fiskibuff, kartöflur, rjómasósa, sýrðar gúrkur	Salat með matnum alla daga		<i>Matseðill gæti breyst sumu daga vegna t.d. (aðföng, dagskrá skóla ofl.)</i>