



Matseðill október 2022

Dags.	Mánudagur.	Þriðjudagur.	Miðvikudagur.	Fimmtudagur.	Föstudagur.
3. – 7. október	<u>3. október</u> 1. Asískur pottréttur, hrísgrjón. 2. Spergilkálssúpa.	<u>4. október</u> Fiskur í raspi, kartöflur, sýrðar gúrkur, lauksmjör.	<u>5. október</u> Steiktur kjúklingur með kartöflubátum og heitri sósu.	<u>6. október</u> Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og smjör.	<u>7. október</u> Grjónagrautur, slátur, brauð og álegg.
10. – 14. október	<u>10. október</u> 1. Gúllas, kartöflumús. 2. Núðlur með grænmeti.	<u>11. október</u> Plokkfiskur, soðin egg, rúgbrauð og smjör.	<u>12. október</u> 1. Purusteik, grænmeti, sætkartöflumús, sósa. 2. Pastasalat.	<u>13. október</u> Grænmetislasanja, hvítlauksbrauð.	<u>14. október</u> Blómkálssúpa, brauð og salat.
17. – 21. október	<u>17. október</u> 1. Kjötí karrý, hrísgrjón. 2. Ofnsteikt grænmeti.	<u>18. október</u> Salsafiskur, kartöflur og sýrðar gúrkur.	<u>19. október</u> 1. Snitsel, maís, sósa, parísarkartöflur. 2. Cous-cous salat.	<u>20. október</u> Fiskur í Orly, franskur og sósa.	<u>21. október</u> Makkarónugrautur, brauð og álegg.
24. – 28. október	<u>24. október</u> 1. Beikonhleifur, kartöflumús, brún sósa. 2. Blómkálsbuff.	<u>25. október</u> Eggjabaka með grænmeti og bearnaise-sósu.	<u>26. október</u> 1. Hakkað buff, lauksósa, rauðrófur, spælt egg. 2. Sveppasúpa.	<u>27. október</u> Steikt rauðsprettu, krydduð hrísgrjón, hvítlaukssósa.	<u>28. október</u> Skyr, brauð og álegg.
31. október	<u>31. október</u> 1. Hakk og spaghettí, kartöflumús. 2. Grænmetissúpa.	Boðið er upp á salat með matnum alla daga			