

Matseðill - 1. október - 9. nóvember

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. okt.	2.	3.	4.	5.
Ýsa í orlydeigi, hrísgrjón og tómatsósa. Ávaxta- og salatbar.	Austurlenskur núðluréttur með kjúklingi. Ávaxta- og salatbar.	Íslensk kjötsúpa og brauðbollur. Ávaxta- og salatbar.	Ofnbakaður lax með sítrónupipar, hrísgrjón og sítrónusósa. Ávaxta- og salatbar.	Lambagúllas með kartöflumús. Ávaxta- og salatbar.
8.	9.	10.	11.	12.
Gufusoðinn fiskur, soðnar kartöflur, lauksmjör og tómatsósa. Ávaxta- og salatbar.	Hakkabuff, kartöflumús og brún sósa. Ávaxta- og salatbar.	Grjónagrautur, lifrapylsa og rúsinur. Ávaxta- og salatbar.	Samtalsdagur Frístund: Ofnbakaður þorskur í tómatsósu, hrísgrjón og hvítlauksjógúrt-sósa Ávaxta- og salatbar.	Starfsdagur
15.	16.	17.	18.	19.
Léttsaltaður fiskur, soðnar kartöflur og tómatsmjör. Ávaxta- og salatbar.	Pasta með kjúklingi og rjómasósu. Ávaxta- og salatbar.	Kremuð blómkáls- og brokkólísúpa. Brauðbollur. Ávaxta- og salatbar.	Haustfrí	Haustfrí
22.	23.	24.	25.	26.
Gufusoðinn fiskur, soðnar kartöflur, lauksmjör og tómatsósa. Ávaxta- og salatbar.	Grænmetisbuff, hrísgrjón, graslauks- og jógúrtsósa. Ávaxta- og salatbar.	Kremuð tómát- og kjúklingasúpa. Brauðbollur. Ávaxta- og salatbar.	Steiktur fiskur í raspi, soðnar kartöflur og remúlaði Ávaxta- og salatbar.	Hamborgari með öllu. Ávaxta- og salatbar.
29.	30.	31.	1. nóv.	2.
Plokkfiskur og rúgbrauð. Ávaxta- og salatbar.	Hakkbollur, kartöflumús og brún lauksósa. Ávaxta- og salatbar.	Grjónagrautur, lifrapylsa og rúsinur. Ávaxta- og salatbar.	Steiktar fiskibollur, soðnar kartöflur og karrýsósa. Ávaxta- og salatbar.	Mexícó kjúklingalæri, rusti kartöflur og salsasósa. Ávaxta- og salatbar.
5.	6.	7.	8.	9.
Gufusoðinn Ýsa, soðnar kartöflur og lauksmjör. Ávaxta- og salatbar.	Lambakjöt í karrýsósu og bankabygg. Ávaxta- og salatbar.	Íslensk kjötsúpa og brauðbollur. Ávaxta- og salatbar.	Ofnbakaður lax með sítrónupipar, hrísgrjón og sítrónusósa. Ávaxta- og salatbar.	Kjúklingaborgari, franskar og sósa. Ávaxta- og salatbar.