

MATSEÐILL OKTÓBER

1.okt	fim	Fiskréttur með hrísgrjónum og grænmeti
2.okt	fös	Pastaréttur og grænmeti
5.okt	mán	Nautabuff með kartöflum, sósu og salati
6.okt	þri	Ofnbakaður fiskur með kartöflugratíni og salati
7.okt	mið	Hrísgrjónagrautur og slátur
8.okt	fim	Steiktur fiskur með kartöflum og salati
9.okt	fös	Kjúklinganúðlur með grænmeti
12.okt	mán	Skyr og brauð með áleggi
13.okt	þri	Fiskiklattar, kartöflubátar, salat og rúgbrauð
14.okt	mið	Lambabuff m/kartöflum, sósu og grænmeti
15.okt	fim	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur og salat
16.okt	fös	Starfsdagur
19.okt	mán	Naggar, kartöflur, sósa og grænmeti
20.okt	þri	Fiskibollur, kartöflur, sósa, salat og rúgbrauð
21.okt	mið	Kjötsúpa og brauð
22.okt	fim	Karrýfiskur með hrísgrjónum og grænmeti
23.okt	fös	Hakk og spaghetti
26.okt	mán	Kjúklingaleggir, kartöflubátar og salat
27.okt	þri	Ýsa með kartöflu og karrýsósu, rúgbrauð og grænmeti
28.okt	mið	Lasagna, hrísgrjón (eða kartöflumús) og salat
29.okt	fim	Sveppasúpa og brauð
30.okt	fös	Vetrarfrí



Fiskur tvisvar í viku

Grænt er svo gott

Áhersla á ferskt grænmeti

Heimabakað rúgbrauð

Vatn með öllum mat



