

MATSEÐILL OKTÓBER

1.okt	mán	Pasta og grænmeti
2.okt	þri	Fiskur með soja- rjómasósu, nýbakað brauð og grænmeti
3.okt	mið	Hrísgrjónagrautur og brauð með áleggi
4.okt	fim	Steiktur fiskur, asíkt salat og soðið grænmeti
5.okt	fös	Lasagna, salat og brauð
8.okt	mán	Heill kjúklingur, grænmeti, sósa og hrísgrjón
9.okt	þri	Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð
10.okt	mið	Rauð ofurhetjusúpa og salatbar
11.okt	fim	Fiskur í raspi, kartöflur og salat
12.okt	fös	Tortillur
15.okt	mán	Hakk og spaghetti
16.okt	þri	Fiskibollur, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð
17.okt	mið	Svínakjöt, salat og sósa
18.okt	fim	Steiktur fiskur í sesamkókosraspi, grænmeti og hrísgrjón
19.okt	fös	Skyr og smurt brauð með áleggi
22.okt	mán	Hakkbuff, kartöflur, sósa og grænmeti
23.okt	þri	Fiskur í raspi, kartöflur og salat
24.okt	mið	Kartöflu - blómkálsúpa með nýbökuðu brauði
25.okt	fim	Fiskilummur, kartöflur og salat
26.okt	fös	Karrýkjúklingur, hrísgrjón og grænmeti
29.okt	mán	Lambalæri, kartöflugratín og salat
30.okt	þri	Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð
31.okt	mið	Ritzkexbollur og spaghetti