

Matseðill fyrir nóvember 2015.

Mánudagur 2. nóv. Nætorsöltuð ýsa, kartöflur,soðnar rófur og brokkóli, brætt smjör, tómatsósa.

Þriðjudagur 3. nóv. Folaldagúllas, kartöflumús og blandað gufusoðið grænmeti.

Miðvikudagur 4. nóv. Hakk og spaghetti + salatbar.

Fimmtudagur 5. nóv. Fiskibollur, hrísgrjón, karrýsósa og salat.

Föstudagur 6. nóv. Kjúklingasúpa og smábrauð, ávextir.



Mánudagur 9. nóv. Fiskur steiktur í Kentuckyhjúp, súrsæt sósa, hrísgrjón og salat.

Þriðjudagur 10. nóv. Hakkbollur, kartöflur, rauðkál, grænar baunir og brún sósa.

Miðvikudagur 11. nóv. Kjúklingaleggir, franskar, kokteilsósa og salat.

Fimmtudagur 12. nóv. Karrý-plokkfiskur, soðnar gulrætur og rúgbrauð.

Föstudagur 13. nóv. Skyr, ömmubrauð með osti og ávextir.



Mánudagur 16. nóv. Djúpsteiktur fiskur, kartöflur, salat og köld skyrsósa.

Þriðjudagur 17. nóv. Soðið slátur, soðnar rófur, kartöflur og uppstúf.

Miðvikudagur 18. nóv. Kjúklingapottrettur, hrísgrjón og gular baunir.

Fimmtudagur 19. nóv. **FRÍ** 😊

Föstudagur 20. nóv. **FRÍ** 😊



Mánudagur 23. nóv. Soðinn fiskur, kartöflur, soðnar gulrætur, brætt smjör og tómatsósa

Þriðjudagur 24. nóv. Lasagne, salat og hvítlauksbrauð.

Miðvikudagur 25. nóv. Steiktar pylsur, kartöflumús, bakaðar baunir og salat.

Fimmtudagur 26. nóv. Ýsa í raspi, kartöflur og salat.

Föstudagur 27. nóv. Kjötsúpa og ávextir.

Mánudagur 30. nóv. Fiskinaggar, hrísgrjón, súrsæt sósa og salat.



ATH. Matseðill getur breyst