



Matseðill



Október 2017	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2-6	Nætursaltaður fiskur, soðnar kartöflur, tómatar, gúrkur og tómatasósa.	Píta með buffi og grænmeti	Kakósúpa/Tómatasúpa tvíbökur, brauð með osti.	Plokkfiskur og heimabakað rúgbrauð	Lambkjöt í grænmetisjafningi og kartöflur.
9-13	Gratíneraður fiskur með hvítlauk og steinselju.	Óvissudagur ? 	Ávaxtasúrmjólk, samlokur með skinku og osti.	Haustfrí	Haustfrí
16-20	Soðin fiskur, kartöflur, soðið grænmeti og rúgbrauð.	Grænmetisbuff, sósa og salat.	Bláberjaskyr, gróft brauð með tómötum og gúrkum	Indverskur fiskréttur, með rúsínum kókosmjöli og söxuðum gúrkum.	Haustþing.
23-27	St.fiskur í raspi, kartöflur, koktailsósa og salat.	Pastaréttur með jógurtsósu og blönduðu salati.	Kjúklingasúpa, smábrauð og ávextir.	Fiskibollur, tómatasósa og kartöflur.	Strokanoff, kartöflumús, blómkál og gulrætur.
30-31	Gufusoðinn fiskur, hollandisósa, kartöflur og salat.	Hakk og spaghetti. Grænmeti.			

