



Matseðill –október 2017

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
2. Matarmikil gúlassúpa og heimabökuð rúnstykki með osti. Ávextir	3. Plokkfiskur, ferskt grænmeti og heimabakað rúgbrauð. Ávextir	4. Soðið slátur, rófur, kartöflur og jafningur. Ávextir	5. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	6. Lasagna, ferskt grænmeti og heimabakað hvítlauksbrauð. Ávextir
9. Starfsdagur	10. Foreldraviðtöl	11. Heimalagaðar krebenettur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	12. Eggjakaka með osti og grænmeti og brauð. Ávextir	13. Val 8. bekkjar
16. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	17. Ítalskar kjötbollur, ferskt grænmeti, tómát-basilsósa og spaghetí. Ávextir	18. Fiskiklattar, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	19. Súpa og salatbar og heimabakað brauð. Ávextir	20. Kjúklingur tikka masala, ferskt grænmeti og hrísgrjón. Ávextir
23. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Ávextir	24. Steiktar heimagerðar kjötbollur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	25. Ýsa orlý, ferskt grænmeti, súrsæt sósa og hrísgrjón. Ávextir	26. Heitt skinkupasta, ferskt grænmeti og heimabakað brauð. Súpa	27. Vetrarfrí
30. Vetrarfrí	31. Gúllas, ferskt og soðið grænmeti og kartöflumús. Ávextir			

Verði ykkur að góðu.