



Matseðill –september 2017

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
<p>4. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, köld sósa og kartöflur. Ávextir</p>	<p>5. Útivistardagur</p>	<p>6. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Makkarónumjólk</p>	<p>7. Heimalagaðir kjúklinganaggar, ferskt grænmeti, sósa og hrísgrjón. Ávextir</p>	<p>8. Fajitas með hakki, tortilla kökur, ferskt grænmeti, salsasósa og sýrður rjómi. Ávextir</p>
<p>11. Skr og heimabökuð heilhveitirúnstykki með áleggi. Ávextir</p>	<p>12. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, kartöflur og sósa. Ávextir</p>	<p>13. Buff að hætti kokksins, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir</p>	<p>14. Soðinn silungur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir</p>	<p>15. Ofnsteiktir kjúklingaleggir, ferskt grænmeti, sósa og kartöflubátar. Ávextir</p>
<p>18. Soðinn fiskur (nýr eða reyktur), kartöflur, rófur og heimabakað rúgbrauð. Grænmetissúpa</p>	<p>19. Hakk og spaghettí, ferskt grænmeti og heimabakað brauð. Ávextir</p>	<p>20. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og salat. Ávextir</p>	<p>21. Heimalagaðar soðnar kjötbollur, ferskt grænmeti, karrýsósa og hrísgrjón. Ávextir</p>	<p>22. Val 9. bekkjar</p>
<p>25. Pylsupottréttur, ferskt grænmeti og kartöflumús. Ávextir</p>	<p>26. Steiktur fiskur í raspi, köld sósa, ferskt grænmeti og kartöflur. Ávextir</p>	<p>27. Pottréttur, ferskt grænmeti og hrísgrjón. Ávextir</p>	<p>28. Heimalagaðar fiskibollur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir</p>	<p>29. Grísasteik, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir</p>
				

Verði ykkur að góðu.