



## Matseðill – október 2018

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
<b>1.</b> Hrísgrjónagrautur, slátur og heimabakað brauð með áleggi. Ávextir	<b>2.</b> Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	<b>3.</b> Chilli con carne, ferskt grænmeti og hrísgrjón. Ávextir	<b>4.</b> Plokkfiskur, ferskt grænmeti og rúgbrauð. Ávextir	<b>5.</b> Snittsel, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir
<b>8.</b> Starfsdagur	<b>9.</b> Foreldraviðtöl 	<b>10.</b> Steiktir fiskiklattar, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	<b>11.</b> Gúllas, ferskt og soðið grænmeti og kartöflumús. Ávextir	<b>12.</b> Lasagna, ferskt grænmeti og heimabakað hvítlauksbrauð. Ávextir
<b>15.</b> Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	<b>16.</b> Kjúklingapotrrettur, ferskt grænmeti, köld sósa og naan-brauð. Ávextir	<b>17.</b> Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti og kartöflur. Grænmetissúpa	<b>18.</b> Vetrarfrí	<b>19.</b> Vetrarfrí
<b>22.</b> Pylsupotrrettur, ferskt grænmeti og kartöflumús. Ávextir	<b>23.</b> Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	<b>24.</b> Slátur, rófur, kartöflur og jafningur. Ávextir	<b>25.</b> Val 8. bekkjar.	<b>26.</b> Grænmetissúpa og heimabökuð rúnstykki með osti. Ávextir
<b>29.</b> Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur. Ávextir	<b>30.</b> Hakk og spaghetí, ferskt grænmeti og heimabakað brauð. Ávextir	<b>31.</b> Súpa og salatbar. Ávextir		

*Verði ykkur að góðu.*