


Matseðill – september 2019

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
2. Pönnusteiktur fiskur í eggjahjúp, kryddjurtasósa, ferskt grænmeti og kartöflur. Ávextir	3. Útivistardagur	4. Ofnbakaður fiskur, paprikuostasósa, ferskt grænmeti og kartöflur. Sveppasúpa og brauð	5. Steiktar kjötbollur í brúnni sósu, rauðkál, baunir, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	6. Lasagna, kartöflur, ferskt grænmeti og hvítlauksbrauð. Ávextir
9. Hrísgrjónagrautur, slátur og brauð með áleggi. Ávextir	10. Steiktar fiskbollur, smjörsósa, soðnar gulrætur og ferskt grænmeti. Ávextir	11. Íslenskt grísnittsel, kryddsteiktur kartöflur, soðið spergilkál og ferskt grænmeti. Ávextir	12. Pönnusteiktur fiskur í nachos kryddhjúp, tartarsósa, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	13. Kjúklingalæri í apríkósu bbq, djúpsteiktur kartöflur, maísbaunir og ferskt grænmeti. Ís og ávextir
16. Soðin ýsa, lauksmjör, rófur, kartöflur, ferskt grænmeti og rúgbrauð. Kakósúpa og tvíbökur	17. Íslenskt nautahakk, spaghettí og ferskt grænmeti. Ávextir	18. Djúpsteiktur fiskur í orly, sinnepssósa, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	19. Íslensk lambalifur í hindberja-eplasósu, kartöflumús og ferskt grænmeti. Grænmetissúpa og brauð	20. Lambalæri, bernaise, bakaðar kartöflur, soðið blómkál og ferskt grænmeti. Ávextir
23. Pönnusteiktur silungur frá Ystuvík, hunangsmöndlusmjör, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	24. Grænmetisbuff, lauksósa, kúskús og ferskt grænmeti. Beikon- og blaðlaukssósa og heimabakað brauð	25. Ofnbökuð Bessastaðaýsa, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	26. Val 9. bekkjar	27. Nautalærissneiðar, kryddhjúpaðar kartöflur, grænpiparsósa og ferskt grænmeti. Ávextir
30. Soðið slátur, kartöflur, rófur, ferskt grænmeti og jafningur. Ávextir				

Verði ykkur að góðu.