



Matseðill – nóvember 2019

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
				1. Kjúklingalæri, franskar kartöflur, sveppasósa og ferskt grænmeti. Ávextir
4. Djúpsteiktur fiskur í orlý, sinnepssósa og ferskt grænmeti. Ávextir	5. Svikinn héri, kartöflumús, brún sósa og ferskt grænmeti. Ávextir	6. Pönnusteiktur fiskur í raspi, remolaðisósa, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	7. Vegna fjölda áskorana: Buff að hætti Valda kokks og ferskt grænmeti. Ávextir	8. Kryddbollur í súrsætri sósu, hrísgrjón og ferskt grænmeti. Ávextir
11. Hrísgrjónagrautur, slátur og brauð með áleggi. Ávextir	12. Pönnusteiktur fiskur í nachos-kryddhjúp, salsasósa, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	13. Kindabjúgu, kartöflur, uppstúfur, grænar baunir og ferskt grænmeti. Ávextir	14. Ofnbakaður fiskur í paprikuostasósu, kartöflur og ferskt grænmeti. Ávextir	15. Grísnittsel, smjörsteiktar kartöflur, brún sósa og ferskt grænmeti. Ávextir
18. Soðinn fiskur, kartöflur, gulrætur, flatbrauð, smjör og ferskt grænmeti. Kakósúpa og tvíbökur	19. Pottréttur, hrísgrjón, ferskt grænmeti og nýbakað brauð. Ávextir	20. Eggjakaka með skinku og osti og ferskt grænmeti. Ávextir	21. Val stráka í 6. og 7. bekk	22. Starfsdagur
25. Pönnusteiktur silungur, kryddkartöflur, hunangs-möndlusmjör og ferskt grænmeti. Ávextir	26. Verðlaunaréttir úr matreiðslukeppni unglíngastígs. Kjúklingabringa og eplakaka	27. Plokkfiskur, kartöflur, ferskt grænmeti, rúgbrauð og smjör. Ávextir	28. Lasagna, kartöflur, ferskt grænmeti og hvítlauksbrauð. Ávextir	29. Pasta með beikon-ostasósu, ferskt grænmeti og snittubrauð. Ávextir

Verði ykkur að góðu.