




Matseðill ágúst og september 2022

		24.ágú	25.ágú	26.ágú
		Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Fiskur í kryddraspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklinga Lasagna með brauði og grænu salati Ávextir Vatn
29.ágú	30.ágú	31.ágú	1.sep	2.sep
Steiktur fiskibollur með karrýsósú, hrísgrjónum og gulrótastrimlum Ávextir/mjólk/vatn	Spaghetti bolognese með brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Spínatbuff með hýðisgrjónum, spínatsalati og þúsundeyjasósú Ávextir Mjólk/vatn	Ofnsteikt ýsa í orly með kartöflum, gufusoðnu grænmeti og hvítlaukssósú Ávextir Mjólk/vatn	Grísnitsel með kartöflum, blönduðu grænmeti og brúnni sósú Ávextir Vatn
5.sep	6.sep	7.sep	8.sep	9.sep
Soðin ýsa með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósú Ávextir/mjólk/vatn	Súrsætur grísapotrrettur með hrísgrjónum og grænu salati Ávextir Vatn	Íslensk kjötsúpa með brauðbollu Ávextir Mjólk/vatn	Þorskbítar í karrý kókosraspi Hrísgrjón og karrísósa Grænmeti og salat Ávextir Mjólk/vatn	Kjúklingaleggir með kartöflubátum, blönduðu salati og kokteilsósú Ávextir Vatn
12.sep	13.sep	14.sep	15.sep	16.sep
Bakaður silungur með soðnum kartöflum, gulrótum og kaldri sósú Ávextir Mjólk/vatn	Steiktur hakkbollur með kartöflumús, brúnni sósú, grænum baunum og rauðkáli Ávextir/vatn	Skinku pasta Carbonara með spínatsalati og brauði Ávextir Mjólk/vatn	Fiskifingur í raspi með soðnum kartöflum, remúlaði og blönduðu salati Ávextir/mjólk/vatn	Tortilla með nautahakki, salatbar, osta sósú og salsasósú Ávextir Vatn
19.sep	20.sep	21.sep	22.sep	23.sep
Nætursaltaður fiskur með kartöflum, soðnum rófum, rúgbrauði og feiti/tómatsósú Ávextir/mjólk/vatn	Lambagúllas með kartöflumús og gufusoðnu grænmeti Ávextir Vatn	Mexíkósk kjúklingasúpa með rifnum osti og salatbar Ávextir Mjólk/vatn	Plokkfiskur með rúgbrauði og agúrkusalati Ávextir Mjólk/vatn	Starfsdagur 
26.sep	27.sep	28.sep	29.sep	30.sep
Bakaður lax með soðnum kartöflum, spergilkáli, gulrótum og kaldri sósú Ávextir/mjólk/vatn	Kjúklingur tikka masala með bygggrjónum, nan brauði og grænu salati Ávextir Vatn	Grjónagrautur með slátri og brauð með skinku Ávextir Mjólk/vatn	Steiktur fiskur í fjölkornahjúp með soðnum kartöflum, tómötum, papriku og remúlaði Ávextir/mjólk/vatn	Nautakjöts Lasagna með brauði og salatbar Ávextir Vatn
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				