




Matseðill nóvember 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1.maí	2.maí	3.maí	4.maí	5.maí
Verkalýðsdagurinn	Sænskar kjötbollur	Grjónagrautur með	Ofnsteikt ýsa í orly	Kjúklingaleggir með
 Frídagur	með kartöflum, grænum	slátri og brauð	með kartöflum, gufusoðnu	kartöflubátum, blönduðu
	baunum, rauðkáli og	með skinku	grænmeti og hvítlaukssósu	salati og kokteilsósu
	brúnni sósu	Ávextir	Ávextir	Ávextir
		Mjólk/vatn	Mjólk/vatn	Vatn
8.maí	9.maí	10.maí	11.maí	12.maí
Bakaður lax með	Súrsætur grísapottreitur	Skinkupasta með	Plokkfiskur	Grísasnitsetl með
soðnum kartöflum,	með hrísgrjónum og	brauði og fersku salati	með rúgbrauði og	kartöflum, blönduðu
spergilkáli, blómkáli	grænu salati		agúrkusalati	grænmeti og brúnni sósu
og kaldri sósu	Ávextir	Ávextir	Ávextir	Ávextir
Ávextir/mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Mjólk/vatn	Vatn
15.maí	16.maí	17.maí	18.maí	19.maí
Steiktar fiskibollur	Spaghetti bolognese	Kakósúpa	Uppstigningardagur	kjúklingalásagne
með karrísósu,	með brauði og	og tvíbökur		með brauði og
hrísgrjónum og gulrótar-	grænu salati	Brauð með osti		salatbar
strimlum	Ávextir	Ávextir		Ávextir
Ávextir/mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn		Vatn
22.maí	23.maí	24.maí	25.maí	26.maí
Bakaður silungur með	Lambakarrígúllas	Mexíkósk kjúklingasúpa	Fiskifingur í raspi með	Tortillur með
soðnum kartöflum,	með hrísgrjónum,	með rifnum osti og	soðnum kartöflum,	nautahakki, salatbar,
gulrótum og kaldri sósu	blómkáli og spergilkáli	salatbar	gufusoðnu grænmeti og	ostasósu og salsasósu
Ávextir	Ávextir	Ávextir	remúlaði	Ávextir
Mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Vatn
29.maí	30.maí	31.maí	1.jún	2.jún
Annar í Hvítasunnu	Kalkúnabollur með	Íslensk kjötsúpa með	Fiskur í kryddraspi með	Kjúklingur tikka masala
	súrsætrisósu, hrísgrjónum	brauðbollu	soðnum kartöflum,	með bygggrjónum,
	og grænu salati		remúlaði og	nan brauði og grænu salati
	Ávextir	Ávextir	blönduðu salati	Ávextir
	Vatn	Mjólk/vatn	Ávextir/mjólk/vatn	Vatn
5.jún	6.jún	7.jún	8.jún	9.jún
Grillaðar pylsur	Nautakjötslasagne	Skólaslit		
Ávaxtasafi	með brauði og			
Íspinni	salatbar			
	Ávextir			
	Vatn			
Grænmeti og ávextir fylgja öllum mat			Réttur áskilinn til breytinga	
Salatbar gæti innihaldið : jöklasalat, agúrkúr, tómata, paprikur og þurrkaða ávexti				