

Matseðill í október



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. Grjónagrautur og slátur	4. Soðinn fiskur, kartöflur og salat	5. Lasagne og nanbrauð	6. Steiktur fiskur, kartöflur, sósa og salat	7. Kúrekakássa með gulum hatti
10. Hakk og spaghetti. Ávextir	11. Soðinn fiskur, kartöflur og salat	12. Ávaxtasúrmjólk og heimabakaðar brauðbollur	13. Fiskur í ofni, hrísgrjón og salat	14. Pylsur og kartöflumús
17. Pasta að hætti kokkanna	18. Soðinn fiskur, kartöflur og salat	19. Kjúklinganaggar, hrísgrjón og sósa	20. Fiskibollur, kartöflur, sósa og salat	21. Leyndamál !
24. Ömmubollur, kartöflur, sósa og blandað salat	25. Soðinn fiskur, kartöflur og salat	26. Hakkabuff, kartöflumús og salat	27. Plokkfiskur, rúgbrauð og gulrætur	28. Súpa og brauð
31. Falafel, kúskús, sósa og grænmeti				