

Matseðill ágúst - sept. 2020

Mið 26. ág.	Spaghetti bolognese með hvítlauksbrauði	
Meðlæti:	Bananar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar	
Fim 27. ág.	Soðinn þorskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði	
Meðlæti:	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur	
Fös 28. ág.	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum og grænmeti	
Meðlæti:	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, kál og tómatar	
Mán 31. ág.	Hrísgrjónagrautur, slátur og kanilsykur	
Meðlæti:	Úrval grænmetis og ávaxta	
Þri 1. sept.	Lasagne með grófu hvítlauksbrauði	
Meðlæti:	Ananas, bananar, brokkolí, gular baunir, gúrkur og rauð paprika með kúskús	
Mið 2. sept.	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði	
Meðlæti:	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur	
Fim 3. sept.	Lifrabuff með kartöflumús og lauksósu	
Meðlæti:	Bananar, epli, gular baunir, gúrkur, paprikur, rauðkál og rabarbarasulta	
Fös 4. sept.	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og smjöri	
Meðlæti:	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur	
Mán 7. sept.	Ofnbakaður karrífiskréttur með kartöflum og grænmeti	
Meðlæti:	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál	
Þri 8. sept.	Gulrótar og sætkartöflumauksúpa með heimabökuðu brauði	
Meðlæti:	Úrval grænmetis og ávaxta	
Mið 9. sept.	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu	
Meðlæti:	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, rófur og tómatar	
Fim 10. sept.	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör	
Meðlæti:	Vatnsmelónur, perur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál	

Fös 11. sept.	Ofnsteiktir kjúklingabitar steiktum kartöflubátum og brúnni sósu	
Meðlæti:	Ananas, bananar, brokkolí, gular baunir, gúrkur og rauð paprika	
Mán 14. sept.	VIÐTALSDAGUR	
Þri 15. sept.	Kúrekakássa - Hakkréttur með kartöflumús og smábrauði	
Meðlæti:	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál	
Mið 16. sept.	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði	
Meðlæti:	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál	
Fim 17. sept.	Aspassúpa með heimabökuðu brauði	
Meðlæti:	Úrval grænmetis og ávaxta	
Fös 18. sept	STARFSDAGUR	
Mán 21. sept.	Ofnsteiktar hakkbollur með kartöflumús og brúnni sósu	
Meðlæti:	Ananas, appelsínur, gular baunir, gulrætur, rauðkál og rabarbarasulta	
Þri 22. sept.	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og heimabakað brauð	
Meðlæti:	Úrval grænmetis og ávaxta	
Mið 23. sept.	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði	
Meðlæti:	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, rófur, kál og tómatar	
Fim 24. sept.	Kjúklingapasta með grænmeti og rjómatómatsalsasósu	
Meðlæti:	Bananar, perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur með grænmeti	
Fös 25. sept.	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði	
Meðlæti	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur	
Mán 28. sept.	Ofnbakaður fiskur í ostasósu með hrísgrjónum og grænmeti	
Meðlæti:	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál	
Þri 29. sept.	Folaldasnitset með kartöflum og brúnni sósu	
Meðlæti:	Bananar, epli, gular baunir, gúrkur, paprikur, rauðkál og rabarbarasulta	
Mið 30. sept.	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði	
Meðlæti:	Úrval grænmetis og ávaxta	