2026	**Nóvember Árskóli**			**FISKILAUST**
1	sun.			
2	mán	Íslensk kjötsúpa með brauði	Sallatbar	
3	þri.	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði.	Sallatbar	Kjöt í karrý.
4	mið.	Hakk og spaghettí, tómatsósa og kartöflumús.	Sallatbar	
5	fim.	Ofnbakaður fiskur, sósa og hrísgrjón	Sallatbar	Ofnbakaður kjúklingaréttur með grænmeti og hrísgrjónum.
6	fös.	Kjúklingabitar með steiktum kartöflubátum, brúnni sósu	Sallatbar	
7	lau.			
8	sun.			
9	mán	Steiktur karrýfiskur með kartöflum og grænmetissósu.	Sallatbar	Karrýkjúklingur með kartöflum
10	þri.	Kjötbollur með kartöflumús og brúnni sósu.	Sallatbar	
11	mið.	Plokkfiskur með rúgbrauði.	Sallatbar	Grænmetisbuff með kartöflum og grænmetissósu
12	fim.	Hrísgrjónagrautur með slátri, rúsínum og kanilsykri.	Sallatbar	
13	fös.	Gúllassúpa með brauði	Sallatbar	
14	lau.			
15	sun.			
16	mán	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál og brætt smjör.	Sallatbar	
17	þri.	Steiktur fiskur með mangósósu. Hrísgrjón	Sallatbar	Kjúklingaréttur í mangósósu. Hrísgrjón
18	mið.	Gúllas með kartöflumús og soðnu grænmeti.	Sallatbar	
19	fim.	Fiskibollur með soðnum hrísgrjónum og hunangssinnepssósu.	Sallatbar	Hakkabollur með hrísgrjónum og hunangssinnepssósu
20	fös.	Mexikó kjúklingasúpa með nachosflögum og brauði.	Sallatbar	
21	lau.			
22	sun.			
23	mán	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði.	Sallatbar	Snitzel með kartöflum, fersku grænmeti og brún sósa.
24	þri.	Hrísgrjónagrautur með slátri, rúsínum og kanilsykri.	Sallatbar	
25	mið.	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði.	Sallatbar	Kjúklingur með kartöflum og sósu.
26	fim.	Grænmetisbuff með hrísgrjónum og grænmetissósu.	Sallatbar	
27	fös.	Snitzel með kartöflubátum, brúnni sósu.	Sallatbar	
28	lau.			
29	sun.			
30	mán	Kjötbollur með hrísgrjónum og heit sósa.	Sallatbar	