

Nóvembermatseðill

Mán 2. nóv	Ofnbakaður karrífiskréttur með kartöflum og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Þri 3. nóv	Gúllassúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Mið 4. nóv	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum og kartöflum
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, kál og tómatar
Fim 5. nóv	Pasta m/skinu, kryddpylsu, papriku, brokkoli, ostasósu og hvítlauksbrauði
Meðlæti	Banarar, perur, gular baunir, kál og paprika
Fös 6. nóv	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mán 9. nóv	Kjúklingasaghe með sætkartöflumús og grænmeti
Meðlæti	Ananas, banarar, brokkolí, gular baunir, gúrkur og rauð paprika
Þri 10. nóv	Ofnbakaður saltfiskur í tómatar og grænmeti með kartöflum og heimabökuðu
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mið 11. nóv	Grísnitsel með steiktum kartöflum og brúnni lauksósu
Meðlæti	Banarar, epli, gular baunir, gúrkur, paprikur og rauðkál
Fim 12. nóv	Skyr með rjóma og heimabökuðu brauði og osti
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 13. nóv	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, rófur og tómatar
Mán 16. nóv	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 17. nóv	Folaldsnitsel með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Banarar, epli, gular baunir, gúrkur, rauðkál og rabarbarasulta
Mið 18. nóv	Fiskigratín með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Fim 19. nóv	Ofnsteiktur hakkabollur með kartöflumús og brúnni sósu
Meðlæti	Appelsínur, gular baunir, gulrætur, rauðkál og rabarbarasulta
Fös 20. nóv	Hamborgari með frönskum og kokteilsósu
Meðlæti	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, agúrka, tómatar, kál og hamborgarasósa
Mán 23. nóv	Hakkréttur með hrísgrjónum, grænmeti og kartöflumús
Meðlæti	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál
Þri 24. nóv	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mið 25. nóv	Hrísgrjónagratúr, rúsínur, kanilsykur og heimabakað brauð
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 26. nóv	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör
Meðlæti	Vatnsmelónur, perur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Fös 27. nóv	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, rófur, kál og tómatar
Mán 30. nóv	Soðið slátur, rófur og kartöflumús
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur