

Október

Mán 3. okt	SKIPULAGSDAGUR
Þri 4. okt	VIÐTALSDAGUR
Mið 5. okt	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 6. okt	Skyr með rjómblandi og brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 7. okt	Grænmetisbuff með kúskús, grænmeti og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur

Mán 10. okt	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og slátur
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 11. okt	Steiktar fiskibollur með kartöflum og karrísósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 12. okt	Lasagne með hvítlauchsbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 13. okt	Eggsteiktur fiskur með soðnum kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 14. okt	Mexikó kjúklingasúpa með nachosflögum og heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta

Mán 17. okt	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 18. okt	Soðið slátur, rófur og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 19. okt	Steiktur karrifiskur með hrísgrjónum, grænmeti og kaldri karrísósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 20. okt	Gúlassúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 21. okt	HAUSTFRÍ

Mán 24. okt	HAUSTFRÍ
Þri 25. okt	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði og soðnum rófum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 26. okt	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 27. okt	Steiktur fiskur með hrísgrjónum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 28. okt	Snitsel með kartöflum, brúnni sósu og rauðkáli
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur

Mán 31. okt	Gúllas með kartöflum, hrísgrjónum og hrásalati
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur