

Septembermatseðill Árskóla

Mið 1. sep	Hakkréttur með hrísgrjónum og kartöflumús
Meðlæti	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál
Fim 2. sep	Ofnbakaður saltfiskur í tómatar og grænmeti með kartöflum og heimabökuðu hvítlauksbr
Meðlæti	Gulrætur, gúrkur, gular melónur, rófur og rúsínur
Fös 3. sep	Soðið slátur, rófur, kartöflur og jafningur
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mán 6. sep	Steiktur þorskur með kartöflum og karrísósu
Meðlæti	Gulrætur, gúrkur, gular melónur, rófur og rúsínur
Þri 7. sep	Gúllas með kartöflumús og soðnu grænmeti
Meðlæti	Bananar, epli, gular baunir, gúrkur, rauðkál og rabarbarasulta
Mið 8. sep	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og slátur
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 9. sep	Plokkfiskur með soðnum rófum og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Fös 10. sep	Steiktar kjötfarsbollur með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Vatnsmelónur, perur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mán 13. sep	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 14. sep	Ofnbakaður fiskur í ostasósu með byggi og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mið 15. sep	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum og kartöflum
Meðlæti	Bananar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar
Fim 16. sep	Lasagne með hvítlauksbrauði og kartöflumús
Meðlæti	Perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur
Fös 17. sep	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mán 20. sep	SKIPULAGSDAGUR
Þri 21. sep	VIÐTALSDAGUR
Mið 22. sep	Skyr með rjómalandi, brauði og osti
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 23. sep	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur
Fös 24. jan	Spaghetti bolognese með kartöflumús og hrásalati
Meðlæti	Bananar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar
Mán 27. sep	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Þri 28. sep	Lambapottréttur með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, kál og tómatar
Mið 29. sep	Tómatargrænmetissúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 30. sep	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur