

## matseðill septembermánaðar 2022

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
			1	2
			Slátur með kartöflum rófum og uppstúf	Bakaður fiskur með blönduðu rötargrænmeti, brokkólí og sósu
			sérfæði: kjötbollur	
5	6	7	8	9
grjónagrautur og slátur í boði leikskóladeildar	Fiskiborgari með allskonar grænmeti og sósum	Lasagne með salati og fetastí	BBQ kjúklingur með hrisgrjónum og salati	Bökuð sesambleikkja með sætkartöflumús, salati og sítrónusmjöri
sérfæði:	kjötbuff	hakkréttur	kjúklingur/lambakjöt	hvítur fiskur
12	13	14	15	16
Fiskibollur með kartöflum, gufugrænmeti og paprikusósu	Gúllas með kartöflumús og salati	Plokkfiskur með rúgbrauði og fersku grænmeti	Grisasteik með kartöflubátum, máis, rauðkáli og sveppasósu	Soðinn fiskur með tilheyrandi
sérfæði: kjötbollur		hvítur fiskur	lambasteik	
19	20	21	22	23
Grófkornafiskur með fersku grænmeti og sinnepssósu	Kjötbollur með kartöflumús, sultu og sósu	Skyrbar með allskonar ávöxtum, hnetumíxi, músli og fleiru	Mexíkósk kjúklingasúpa í boði unglingastígs	Fiskbúðingur með kartöflum grænmeti og lauksósu
sérfæði: hvítur fiskur		haframjólkur-jógúrt	kjötsúpa	
26	27	28	29	30
Léttsaltur fiskur með kartöflum, gulrótum og smjöri	Grænmetisnúðlur með súrsætri sósu og grænu salati	Steiktur fiskur með paprikukartöflum, blönduðu grænmeti og dressingu	Lambasteik með kartöflugratíni, salati og sósu	Allskyns afgangar úr kistum kokksins
sérfæði: hvítur fiskur	spaghettí með því sama			