



# Matseðill október 2018



1. október.	2. október.	3. október.	4. október.	5. október.
Soðinn þorskur, kartöflur, soðnar rófur og gulrætur, smjör. Kaffitími: Heimabakað kúmenbrauð, hrökkbrauð, lifrakæfa. Vatnsmelóna.	Grænmetisbuff, hrísgrjón, karrýsósá, gúrka og tómatar. Kaffitími: Rúbrauð/flatkökur, hrökkbrauð, hangiálegg/kindakæfa, appelsína.	Ofnbökuð langa, kartöflur, tómatar, gúrka. Kaffitími: Heimabakað graskersbrauð, hrökkbrauð, egg og kavíar.	Gulróta og sætkartöflusúpa, heilhveitibrauð, egg og kindakæfa. Kaffitími: Flatkökur, hrökkbrauð, spægipylsa. Ananas	Steikt kjúklingalæri, hrísgrjón, paprikusósá, gúrka og paprika. Kaffitími: Ristað heilhveitibrauð, hrökkbrauð, ostur. Banani.
8. október.	9. október.	10. október.	11. október.	12. október.
Pasta og kjötsósá, gúrka og paprika. Kaffitími: Heimabakað Graskersbrauð, hrökkbrauð, mysingur. Appelsína.	Soðinn þorskur, kartöflur, soðnar rófur og gulrætur, smjör. Kaffitími: Heimabakað sólkjarnabrauð, hrökkbrauð, lifrakæfa. Vatnsmelóna.	Grænmetislasagna, snittubrauð, smjör. Kaffitími: Flatkökur, hrökkbrauð, hangiálegg, ananas.	Lifrabuff, kartöflustappa, lauksósá, grænar baunir. Appelsína. Kaffitími: Heimabakað fjölkornabrauð, hrökkbrauð, gúrka.	Steiktur steinbítur, kartöflur, abmjólkursósá, gúrka og paprika. Kaffitími: Ristað heilhveitibrauð, hrökkbrauð, ostur. Banani.
15. október.	16. október.	17. október.	18. október.	19. október.
Soðinn þorskur, kartöflur, soðnar gulrætur og rófur, smjör. Kaffitími: Heimabakað graskersbrauð, hrökkbrauð, lifrakæfa, melóna.	Hrísgrjónagautur og slátur. Kaffitími: Heimabakað kúmenbrauð, hrökkbrauð, mysingur, vatnsmelóna.	Lambagúllas, hrísgrjón, gúrka. Kaffitími: Heimabakað sólkjarnabrauð, hrökkbrauð, paprika og kotasæla.	Fiskibollur, kartöflur, lauksósá, soðnar gulrætur og blómkál. Kaffitími: Heimabakað sólkjarnabrauð, hrökkbrauð, spægipylsa. Ananas	Gulrótarbuff, hrísgrjón, karrýsósá, gúrka og paprika. Kaffitími: Ristað heilhveitibrauð, hrökkbrauð, ostur. Banani.
22. október.	23. október.	24. október.	25. október.	26. október.
Steiktur kjötbollur, kartöflur, sveppasósá, soðið spergilkál og gulrætur. Kaffitími: Heimabakað sólkjarnabrauð, hrökkbrauð, mysingur, vatnsmelóna.	Soðinn þorskur, kartöflur, soðnar gulrætur og rófur, smjör. Kaffitími: Heimabakað graskersbrauð, hrökkbrauð, lifrakæfa, epli.	Grænmetissúpa, heilhveitibrauð, egg og kindakæfa. Kaffitími: flatkökur, hrökkbrauð, ostur.	Plokkfiskur og rúgbrauð, gúrkubiti. Kaffitími: Heimabakað kúmenbrauð, hrökkbrauð, egg og kavíar, pera.	Kjúklingabaunabuff, hrísgrjón, karrýsósá, gúrka og paprika. Kaffitími: Ristað brauð, hrökkbrauð, ostur. Banani.
29. október.	30. október.	31. október.		
Soðinn þorskur, kartöflur, soðnar gulrætur og rófur, smjör. Kaffitími: Heimabakað kúmenbrauð, hrökkbrauð, lifrakæfa, epli.	Kjúklingapasta, gúrka og tómatar. Kaffitími: Heimabakað graskersbrauð, hrökkbrauð, Gúrka.	Steiktur þorskur, kartöflur, abmjólkursósá, gúrka og tómatar. Kaffitími: Rúgbrauð, ostur. Vatnsmelóna.		