

Matseðill í október 2024:

Priðjudagur 1. október

Kjötbollur með kartöflum, brúnni sósu og salati

Miðvikudagur 2. október

Fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri

Fimmtudagur 3. október

Pasta skrúfur með bolognesesósu, parmesanosti og salati

Föstudagur 4. október

Grjónagrautur með rúsínum, kanil og slátri

Mánudagur 7. október

Fiskinaggar með súrsætri sósu, byggi og ávöxtur

Priðjudagur 8. október

Grænmetislasagne með salati og hvítlauksbrauði

Miðvikudagur 9. október

Fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri

Fimmtudagur 10. október

Vínarsnitset með bökuðum kartöflum, sósu og salati

Föstudagur 11. október

Mexíkó súpa með kjúkling, nachos, osti og jógúrti

Mánudagur 14. október

Steiktur fiskur með kartöflum, bleikri sósu og hrásalati

Priðjudagur 15. október

Gúllas réttur með kartöflumús og salati

Miðvikudagur 16. október

Fiskur með bræddu lauksmjöri, kartöflum og rúgbrauði og smjöri

Fimmtudagur 17. október

Beikon pasta með salati og heimabökuðu hvítlauksbrauði

Föstudagur 18. október

Grjónagrautur með rúsínum, kanil og slátri

Mánudagur 21. október

Steiktur fiskur með kartöflum, bleikri sósu og hrásalati

Priðjudagur 22. október

Chili con carne með byggi, nachos og jógúrtsósu

Miðvikudagur 23. október

Plokkfiskur með salati, rúgbrauði og smjöri

Fimmtudagur 24. október

Burritos vefjur með salati, salsasósu og jógúrtsósu

Föstudagur 25. október

Grænmetissúpa með heimabökuðu brauði og smjöri, ávöxtur

Mánudagur 28. október

Mini fiskibollur með byggi, súrsætri sósu og ávöxtur

Priðjudagur 29. október

Karrý kókós kjúklinganúðlur með salati

Miðvikudagur 30. október

Fiskur með bræddu lauksmjöri, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Fimmtudagur 31. október

Grillaðir kjúklingabitur með steiktum kartöflum, hrásalati og bleikri sósu