

# Matseðill í Október 2020

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

			<u>1</u> Soðinn fiskur kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	<u>2</u> Grjónagrauttur og slautur
<u>5</u> Gullrótar -Kókossúpa nýbakað brauð	<u>6</u> Ofnbakaður fiskur Hrisgrjón . Grænmeti	<u>7</u> Hakk og spagettí salat	<u>8</u> Soðinn fiskur kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	<u>9</u> Pastasalat m. kjúklingi
<u>12</u> Nornasúpa nýbakað brauð	<u>13</u> Fiskibúðingur Dorotu kart. köld sósa og grænmeti	<u>14</u> Kjöt í Kárry Hrisgrjón , salat	<u>15</u> Soðinn fiskur kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	<u>16</u> Ofurhetjasúpa býbakað brauð
<u>19</u> Sveppasúpa nýbakað brauð	<u>20</u> Kornflexfiskur hrisgrjón.sósa og grænmeti	<u>21</u> Svíkinn héri kartöflur,salat,sósa	<u>22</u> Soðinn fiskur kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	<u>23</u> Skr rjómabland og smurt brauð
<u>26</u> Blómkálssúpa býbakað brauð	<u>27</u> Plokkfiskur rúgbrauð, grænmeti	<u>28</u> Ofnbakaður kjúklingur hrisgrjón, sósa og salat	<u>29</u> Soðinn fiskur kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	<u>30</u> Tómatsúpa býbakað brauð

**Árbítur:** Hafragrauttur, kornmatar s.s. Seríós, kornflögur, hafrakoddar o.fl. auk þess súrmjólk eða mjólk.

Börnin fá lýsi á hverjum degi og ávaxta/grænmetisbita.

**Hádeggi:** Samkvæmt matseðli.

Með máltíðum er hrátt eða soðið grænmeti og vatn til drykkjar.

Einungis er notað ferskt hráefni til matargerðar en ekki unnin matvara, súpur eru matarmiklar og úr fersku grænmeti, baunum og kjöti

Allt brauð sem borið er fram með mat er bakað á staðnum

**Nónhressing:** Mjólk, brauð og álegg (kex eða kaka á fö.d. til tilbreytingar) og ávextir



Ath. matseðill gæti tekið breytingum í einstaka tilfelli.