

Matseðill Október

Ávöxtur er með öllum mat, nýbakað brauð, ferskt salat og vatn.
Kartöflur eða hrísgrjón og viðeigandi sósur með.

1 Grjónagrautur og samloka

4 Gufusoðin ýsa

5 Lasanja

6 Tortilla

7 Steiktur fiskur

8 Eggjakaka

11 Súrsætur Pottréttur

12 Steiktur fiskur

13 Pasta með grænmeti

14 Kjötbollur

15 Slátur

18 Lambapottréttur

19 Fiskibollur

20 Pizza

21 Steiktur fiskur

22 Snitzel

25 Kjötsúpa

26 Spaghetti

27 Steiktur Fiskur

28 Kjúklingur

29 Fiskgratin