

Oktober 2013 ☺

Með öllum mat er borið fram ávaxta og grænmetisbar, salat, ný bakað brauð kartöflur eða hrísgrjón og viðeigandi sósur og vatn.

01.10.2013 Þriðjudagur	Soðin fiskur, kartöflur og lauksmjör
02.10.2013 Miðvikudagur	Lasagne með hvítlauksbrauði
03.10.2013 Fimmtudagur	Fiskur í raspi með soðnum kartöflum og skyrósósu
04.10.2013 Föstudagur	Kjúklinga-beikon pasta
07.10.2013 Mánudagur	Skyr og samlokur
08.10.2013 Þriðjudagur	Hakk og spagetti
09.10.2013 Miðvikudagur	Súrsætur pottréttur og hrísgrjón
10.10.2013 Fimmtudagur	Steiktur fiskur með karrýsósu
11.10.2013 Föstudagur	Kjötsúpa með gulrótum, rófum og kartöflum
14.10.2013 Mánudagur	Gúllas og kartöflumús
15.10.2013 Þriðjudagur	Taco með hakki, sýrðum rjóma og fersku grænmeti
16.10.2013 Miðvikudagur	Pizza
17.10.2013 Fimmtudagur	Slátur með jafning og kartöflum
18.10.2013 Föstudagur	Gratineraður plokffiskur með rúgbrauði og smjöri
21.10.2013 Mánudagur	Hakkbollur með brúnni sósu, rabbabarasultu og kartöflumús
22.10.2013 Þriðjudagur	Fiskigratin m/ eplum rauðlauk, karrý og hvítlauksbrauð
23.10.2013 Miðvikudagur	Ofnsteiktur kjúklingur með kartöflum og kokteilsósu
24.10.2013 Fimmtudagur	Tómatkókossúpa með kjúkling og grænmeti
25.10.2013 Föstudagur	Snitzel og kartöflugratin
28.10.2013 Mánudagur	Hvítkálsböggjar og gufusoðið grænmeti
29.10.2013 Þriðjudagur	Grjónagrautur og samlokur
30.10.2013 Miðvikudagur	Pottréttur með hrísgrjónum
31.10.2013 Fimmtudagur	Fiskibollur með karrýsósu