



Matseðill september 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
			1 Píta með kjúklingi og grænmeti	2 Kjöt í karrý, hrísgrjón og grænmeti
5 Ofnbakaður fiskur, bygg og grænmeti	6 Grænmetislasagna, salat og brauðbollur	7 Karrýfiskur, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	8 Chili Sin Carne, hrísgrjón og grænmeti	9 Kjúklingasúpa og grænmeti
12 Indverskur fiskréttur, grænmeti og brauð	13 Hrísgrjónagrautur, slátur, grænmeti og flatkökur	14 Soðinn lax, kartöflur og salat	15 Steiktur kjúklingur, kartöflur, sósa og salat	16 Kjötsúpa
19 Gufusoðinn fiskur, kartöflur og grænmeti	20 Kjötsósa, pasta og grænmeti	21 Plokkfiskur, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð	22 Gúllas, kartöflumús og grænmeti	23 Grænmetisbuff, hrísgrjón og grænmeti
26 Ofnsteiktur kjúklingur, hrísgrjón, grænmeti og sveppasósa	27 Fiskbollur, kartöflur, grænmeti, sósa og rúgbrauð	28 Skyr, mjólk, grænmeti og brauð með osti	29 Ofnbakaður lax, bygg, salat og sósa	30 Kjötsúpa, kjöt og kartöflur

Morgunmatur: hafragrautur/morgunkorn/súrmjólk með músli, ávextir

Nónhressing: Brauðmeti, álegg, ávextir/grænmeti.