Matseðill

2012

September - Október

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur |
| **Dagsetning** | **17/9** | **18/9** | **19/9** | **20/9** |
| Aðalréttur | Hrisgtjónagrautur | Kjuklingaréttur | Bleikja | Kjöt og karry |
| Meðlæti | Slátur,kanill | grænmeti | kartöflur grænmeti | kartöflur |
|  |  |  |  |  |
| **Dagsetning** | **24/9** | **25/9** | **26/9** | **27/9** |
| Aðalréttur | Soðin fiskur | kjötbollur | plokkfiskur | snitsel |
| Meðlæti | kartöflur, grænmeti | Kartöflur, sósa, grænmeti | Kartöflur, grænmeti | Kartöflur, grænmeti, sósa |
|  |  |  |  |  |
| **Dagsetning** | **1/10** | **2/10** | **3/10** | **4/10** |
| Aðalréttur | stroganoff | kjúklingalasanja | Falskur héri | fiskibollur |
| Meðlæti | Kartöflur, grænmeti. | Grænmeti, hrísgrjón | Kartöflur, grænmeti | Kartöflur, grænmeti |
|  |  |  |  |  |
| **Dagsetning** | **8/10** | **9/10** | **10/10** | **11/10** |
| Aðalréttur | bjúgu | Steiktur fiskur | tortilla | bógsteik |
| Meðlæti | Kartöflur,sósa, | Kartöflur, grænmeti | Hakk, grænmeti. | Kartöflur, sósa, grænmeti |

Í morgunmat hafa menn val um : hafragraut, slátur súrmjólk, ab-mjólk, cherrios, múslí. Tilbreyting á morgunkorni einu sinni í viku. Brauð, smjörva, ost, marmelaði, tómata, gúrku smurost . Ávextir eru í boði einu sinni á dag.