



ÁLFHÓLSSKÓLI

<b>Matseðill fyrir október 2021</b>		
Mánudagur	4.okt	Soðinn fiskur með kartöflum ,grænmeti og bræddu smjöri
Þriðjudagur	5.okt	Stroganoff, kartöflur og grænmeti
Miðvikudagur	6.okt	Kjúklingabaunaréttur með hrísgrjónum
Fimmtudagur	7.okt	Fiskur steiktur í ofni með kartöflum og sósu.
Föstudagur	8.okt	Grjónagrautur og slátur/makkarónugrautur vegan
Mánudagur	11.okt	Fiskur í ítalskri sósu með kartöflum og grænmeti*
Þriðjudagur	12.okt	Íslensk kjötsúpa og gróftbrauð/Brokkolisúpa
Miðvikudagur	13.okt	Linsubaunaréttur með hrísgrjónum og salati
Fimmtudagur	14.okt	Fiskur í mexíkósósu, grænmeti og hrísgrjón*
Föstudagur	15.okt	Kjúklinga núðluréttur með sósu og grænmeti
Mánudagur	18.okt	Fiskur í raspi með kartöflum,grænmeti og lauksmjöri*
Þriðjudagur	19.okt	Hakk og spaghetti
Miðvikudagur	20.okt	Grænmetisbollur með hrísgrjónum og sósu
Fimmtudagur	21.okt	Plokkfiskur og rúgbrauð
Föstudagur	22.okt	Hamborgari með öllu/Grænmetis hamborgari
Mánudagur	25.okt	Fiskur steiktur í ofni með kartöflum
Þriðjudagur	26.okt	Kjúklingur í raspi með tómatabasiliku sósu og pasta.
Miðvikudagur	27.okt	Byggbuff með hrísgrjónum og kaldri sósu
Fimmtudagur	28.okt	Gratineraður fiskur með kartöflur og sósu
Föstudagur	29.okt	Kjúklingalæri með kartöflum og sósu

\* Getur verið einhver munur á fiskréttum milli eldhúsa í Digranesi og Hjalla

Salatbar og ávextir í boði alla daga.

*Með fyrirvara um hugsanlegar breytingar með stuttum fyrirvara.*