

Matseðill fyrir ágúst og september 2021		
Miðvikudagur	25.ágú	Sæt kartöflu,kjúklingabauna spínatkarrý með hýðisgrjónum
Fimmtudagur	26.ágú	Plokkfiskur með rúgbrauði./ grænmetisréttur í ofni
Föstudagur	27.ágú	Ungverks gúlassúpa með grófu brauði/ <i>Minestrone</i> súpa
Mánudagur	30.ágú	Fiskréttur í ofni með kartöflum og sósu.
Þriðjudagur	31.ágú	Kjúklingabringur með hrísgrjónum og sósu/ <i>oumph "kjúklingur"</i> með hrísgrjónum og sósu
Miðvikudagur	1.sep	Grænmetislasagna með grófu brauði
Fimmtudagur	2.sep	Fiskur í ofni með katröflum og sósu./ <i>Grænmetisbuff</i>
Föstudagur	3.sep	Chilli corn carne með hýðishrísgrjónum,sýrðum róma og osti/ <i>chilli sin carne</i>
Mánudagur	6.sep	Fiskur steiktur í ofni með hrísgrjónum og sósu
Þriðjudagur	7.sep	Sveitabaka með kartöflumús og grænmeti/ <i>Ratatouille</i> með kartöflumús
Miðvikudagur	8.sep	Linsubaunaréttur með hrísgrjónum og grænmeti
Fimmtudagur	9.sep	Ofnbakaður lax með mangósósu og steiktum kartöflum/ <i>grænmetisbuff</i> með mangósósu
Föstudagur	10.sep	Kjúklingapasta með sólþurrkuðum tómötum og basiliku/ <i>grænmetispasta</i>
Mánudagur	13.sep	Soðinn fiskur með kartöflum grænmeti og smjöri
Þriðjudagur	14.sep	Ítalskar kjötbollur í Bolognessósu og spaghatti
Miðvikudagur	15.sep	Grænmetis tikka masala með hýðishrísgrjónum
Fimmtudagur	16.sep	Lime- kóriander fiskur með kartöflum og sósu
Föstudagur	17.sep	Skyr með grófu brauði og kjötáleggi.
Mánudagur	20.sep	Soðinn Fiskur með kartöflum,grænmeti og bræddu smjöri
Þriðjudagur	21.sep	Karrý lambagúllas með hrísgrjónum og grænmeti/ <i>Kjúklingabaunaréttur</i>
Miðvikudagur	22.sep	Grænmetissúpa og gróft brauð áleggi
Fimmtudagur	23.sep	Fiskréttur í ofni með kartöflum og grænmeti.
Föstudagur	24.sep	Lasagna með Hvítlauksbrauði/ <i>Grænmetislasagna</i>
Mánudagur	27.sep	Fiskur í raspi með kartöflum og sósu
Þriðjudagur	28.sep	Kjötbollur,kartöflumús og sósa.
Miðvikudagur	29.sep	Gulrótar-brokkoli núðluréttur.
Fimmtudagur	30.sep	Gratíneraður fiskur með sósu og hrísgrjónum/
Föstudagur	1.okt	Kjúklingabringur,hrísgrjón og sósa.