



ÁLFHÓLSSKÓLI

| Matseðill fyrir Nóvember 2022 | | |
|--------------------------------------|--------------|--|
| 1.nóv | Þriðjudagur | Ofnbakaður fiskur með couscous og grænmeti |
| 2.nóv | Miðvikudagur | Brokkolisúpa með brauði áleggi |
| 3.nóv | Fimmtudagur | Mexicofiskur með hrísgrjónum og grænmeti |
| 4.nóv | Föstudagur | Kjötbollur með kartöflum og sósu |
| | | |
| | | |
| 7.nóv | Mánudagur | Indverskur kjúklingaréttur með hrísgrjónum |
| 8.nóv | Þriðjudagur | Soðinn fiskur með kartöflum, smjöri og grænmeti |
| 9.nóv | Miðvikudagur | Grjónagrautur og slátur |
| 10.nóv | Fimmtudagur | Lax með kartöflum og köldum sósum |
| 11.nóv | Föstudagur | Hakk og pasta |
| | | |
| | | |
| 14.nóv | Mánudagur | Kjúklingur í raspi með tómata basiliku sósu og pasta |
| 15.nóv | Þriðjudagur | Fiskur í raspi með kartöflum og kaldri sósu |
| 16.nóv | Miðvikudagur | Skýr, brauð og álegg |
| 17.nóv | Fimmtudagur | Skipulagsdagur |
| 18.nóv | Föstudagur | Píta með öllu tilheyrandi |
| | | |
| | | |
| 21.nóv | Mánudagur | Kjöt í karrý með hrísgrjónum og grænmeti |
| 22.nóv | Þriðjudagur | Plokkfiskur með rúgbrauði og salati |
| 23.nóv | Miðvikudagur | Grænmetis lasagne og brauð |
| 24.nóv | Fimmtudagur | Fiskibollur með kartöflum og sósu |
| 25.nóv | Föstudagur | Kjúklingur í kormasósu og nanbrauð |
| | | |
| | | |
| 28.nóv | Mánudagur | Chili con carne með ostasósu, hrísgrjónum og snakki |
| 29.nóv | Þriðjudagur | Fiskur steiktur í ofni með kartöflum og sósu |
| 30.nóv | Miðvikudagur | Grænmetissúpa og nýbakað brauð með áleggi |

Salatbar og ávextir í boði alla daga.

Með fyrirvara um hugsanlegar breytingar með stuttum fyrirvara.