



## Matseðill í október

1	Hakk og spaghetti
2	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti
3	Grænmetisbuff, hýðishrísgr. og sinnepssósa
4	Fiskur í ofni og brún hrísgrjón
5	Píta m. skinku og fullt af grænmeti

8	Natalíu pasta – einfaldlega best 😊
9	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti
10	Tortillur m.hakki, grænmeti og sýrðum rjóma
11	Fiskibollur, brún hrísgrjón og salat
12	Tikka Masala kjúklingur og sætkartöflumús

15	Pastaréttur og hvítlauksbrauð
16	Nætustöltuð ýsa, kartöflur og grænmeti
17	Soðið slátur, rófustappa og kartöflur
18	Plokkfiskur og rúgbrauð
19	Grjónagrautur og kalt slátur

22	Súpa og nýtt baruð m. ágleggi
23	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti
24	Gúllas í brúnni sósu, brún hrísgrjón og baunir
25	Steiktur fiskur, kartöflur og gúrkubitar
26	Pylsur í brauði og ávextir. Heilsum vetri 😊

29	Grænmetisbuff, hrísgrjón og sinnepssósa
30	Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti
31	Kjöt í karrý