



## Matseðill í október

|   |  |
|---|--|
| 1 | Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti   |
| 2 | Kjúklingabollur, hýðishrísgr. og sósa  |
| 3 | Steiktur fiskur, kartöflur og gulrætur |
| 4 | Píta m. skinku og fullt af grænmeti    |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 7  | Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti  |
| 8  | Hakpottréttur. Gúrkubitar             |
| 9  | Fiskibollur í brúnni sósu og grænmeti |
| 10 | Soðið slátur, rófustappa og jafningur |
| 11 | Grjónagrautur og kalt slátur          |

|    |  |
|----|--|
| 14 | Skyr og heit rúnstykki                 |
| 15 | Nætustöltuð ýsa, kartöflur og gulrætur |
| 16 | Lasagne og hvítlauksbrauð              |
| 17 | Soðinn fiskur, hrísgrjón og karrýsósa  |
| 18 | Kjúklingaréttur og sætkartöflumús      |

|    |   |
|----|---|
| 21 | Pastaréttur og salat                    |
| 22 | Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti    |
| 23 | Kjötbollur, hrísgrjón, sósa og grænmeti |
| 24 | Ofnfiskur og fetasalat                  |
| 25 | Pylsupartý (bjóðum veturinn velkominn)  |

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 28 | Hakk og spaghetti                    |
| 29 | Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti |
| 30 | Íslensk kjötsúpa                     |
| 31 | Plokkfiskur, rúgbrauð og salat       |

Matseðilinn má nálgast á vefsíðu skólans [www.fossakot.is](http://www.fossakot.is)