

Matseðill – nóvember 2009

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur
2. Hrísgrjónagrautur, brauð með álegggi og ávextir.	3. Hakk og spagheti, ferskt grænmeti og heimabakað brauð.	4. Soðinn fiskur, ferskt og soðið grænmeti, sósa og kartöflur.	5. Biximatur, spæld egg og ferskt grænmeti.	6. Val 7. bekkjar
9. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur.	10. Soðið slátur, jafningur, rófur og kartöflur.	11. Ofnbakaður silungur, agúrkusalat, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur.	12. Mexikó hakkréttur, ferskt grænmeti og hrísgrjón.	13. BBQ kjúklingur, ferskt grænmeti, sósa og franskur kartöflur.
16. Ofnbakaður fiskur, ferskt grænmeti, hrísgrjón og	17. Ítalskar kjötbollur, tómatabilsósa, ferskt grænmeti og brauð.	18. Fiskborgarar, sósa og ferskt grænmeti.	19. Gúllas, ferskt og soðið grænmeti og kartöflur.	20. Pylsur, kartöflumús og ferskt grænmeti.
23. Skr og brauð með álegggi.	24. Steiktur fiskur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur.	25. Heitt pasta með fersku grænmeti, skinku, ostasósu og heimabökuðu hvítlauksbrauði.	26. Ofnbakaður kjúklingur, ferskt grænmeti, karrýsósa og hrísgrjón.	27. Snittsel, ferskt og soðið grænmeti, sósa og steiktur kartöflur.
30. Steiktur fiskibollur, ferskt grænmeti, sósa og kartöflur.				

Verði ykkur að góðu