


Matseðill Heilsuleikskólans Laufás og Grunnskólans á Þingeyri Október 2022

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. október Steiktur fiskur, hrásalat og kartöflur.	4. október Lasagnea og salat með fetaosti.	5. október Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð.	6. október Snitsel með kartöflum og rauðrófum.	7. október Súpa, brauð og álegg.
10. október Plokkfiskur, rúgbrauð og grænmeti.	11. október Kjúklingabitar, sætar kartöflur og ferskt salat.	12. október Fiskibollur, kartöflur og brún sósa.	13. október Leyndarmál kokksins.	14. október Starfsdagur GP og LL.
17. október Buff, franskar, brokkólí og blómkál og brún sósa. Vetrarfrí GP.	18. október Pastaréttur og ferskt salat með melónu. Vetrarfrí GP.	19. október Kjötbollur með Sæt kartöflumús og brúnni sósu og rauðkáli.	20. október Steiktur fiskur með kaldri sósu, kartöflum og salati.	21. október Grjónagrautur með köldu slátri og brauð með eggj og agúrku.
24. október Soðinn fiskur með rúgbrauði, kartöflum og soði grænmeti.	25. október Lambabuff, kartöflubátar og Salat.	26. október Jarðarberjaskyr ,brauð og áleggi.	27. október Fiskiréttur með hrísgrjónum og grænmeti.	28. október Nautahakk og carbonare og ferskt salat.
31. október Fiskibollur með kartöflum og grænmeti.				

*Við áskiljum okkur rétt til breytinga á matseðlinum.