


## Matseðill Heilsuleikskólans Laufás og Grunnskólans á Þingeyri Október 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. október Soðinn fiskur, kartöflur, soðið grænmeti og rúgbrauð.	3. október Lasagnea og salat.	4. október Grænmetis-súpa og brauð.	5. október Pastaréttur og rúgbrauð.	6. október Fiskibollur, kartöflur, gúrka og paprika.
9. október Grjónagrautur, brauð og álegg.	10. október Soðinn fiskur, kartöflur, soðið grænmeti og rúgbrauð.	11. október Gúllas og perlubygg hrísgrjón og salat.	12. október Taco og meðlæti.	13. október Steiktur fiskur, kartöflur og grænmeti.
16. október Soðinn fiskur með kartöflum og grænmeti.	17. október Buff, hrísgrjón og grænmeti.	18. október Spagettí, agúrka og paprika.	19. október Steiktur fiskur, kartöflur og salat.	20. október <b>Starfsdagur</b> <b>GP og LL</b>
23. október Soðinn fiskur, kartöflur og soðið grænmeti. <b>Vetrafrí GP</b>	24. október Pólskar hakkbollur, kartöflur og salat. <b>Vetrafrí GP</b>	25. október Plokkfiskur, rúgbrauð, agúrka og paprika.	26. október Skyr, brauð og álegg.	27. október Pitsa.
30. október Steiktur fiskur með hrísgrjónum og soðnum grænmeti.	31. október Pastréttur með skinku og ostasósa.			

\*Við áskiljum okkur rétt til breytinga á matseðlinum.