

Matseðill október 2024

Mánudagur	7. okt	Gufusoðinn lax með kokteilsósu / Oumph pottréttur
Þriðjudagur	8. okt	Chily con carne / Chily sin carne
miðvikudagur	9. okt	Nætursöltuð ýsa með bræddu smjöri / Brokkoly buff
fimmtudagur	10. okt	Ofnbakaðir kjúklingaleggir með chily mayo / Vegan kjúklingavængir
föstudagur	11. okt	Grjónagrautur og slátur
Mánudagur	14. okt	Kentucky kryddaður þorskur / Steikt hrísgrjón
Þriðjudagur	15. okt	Sænskar kjötbollur með kartöflumús / Grænmetisbollur
miðvikudagur	16. okt	Ýsusteikur í basil og hvítlauk / Steikt hvítkál
fimmtudagur	17. okt	Grísnitsel með brúnni sósu / vegan snitsel
föstudagur	18. okt	Mexíkósk súpa með nachos
Mánudagur	21. okt	Ýsa í orlý / Eggjakaka með grænmeti
Þriðjudagur	22. okt	Hakkað buff með lauksósu / Indverskur rôtargrænmetisréttur
miðvikudagur	23. okt	Fiskibollur með nýjum kartöflum / Grænmetis og grjónaréttur
fimmtudagur	24. okt	Vetrarfrí
föstudagur	25. okt	Vetrarfrí
Mánudagur	28. okt	Vetrarfrí
Þriðjudagur	29. okt	Fiskistangir með mangósósu / Vorrúllur með grænmeti
miðvikudagur	30. okt	Hakk og spaghetti / Grænmetis bolonaise
fimmtudagur	31. okt	Grísagúllas með hrísgrjónum / Grænmetisgúllas
föstudagur	01. Nóv	Grjónagrautur og slátur