



## Matseðill Árbæjarskóla fyrir september-Október 2024



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30.-4. Sept/Október	Plokkfiskur, Rjúgbrauð og smjör.  Baunabuff  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Spaghetti Bolognese  Grænmetis réttur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt rauðspretta, remúlaði og kartöflur  Blómkáls osta buff  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklinga Burrito, hrísgrjón og salsa  Grænmetis Burrito  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur  Hafragrautur  Meðlæti: ávextir
7. – 11. Október.	ofnbakaður fiskur, hrísgrjón og paprikusósa  Grænmetisbuff  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Marakóskar hakkbollur, sósa og kartöflur  Grænmetisbollur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Fiskinaggar, kartöflur og sósa  Grænmetisnaggar  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Pottréttur, kartöflumús og rababarasulta.  Vegansnitset  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjötsúpa  Grænmetissúpa  Meðlæti: ávextir
14. – 18. Október.	Steikt ýsa í raspi, kokteilsósa og kartöflur  Grænmetisbauna réttur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Skinku Pasta  Grænpasta  Meðlæti: ávextir og grænmeti	<b>Samskiptadagur</b>	Soðnar kjötbollur, hvítkál, smjör og kartöflur.  Grænmetisbollur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur.  Hafragrautur  Meðlæti: ávextir
21. – 25. Október.	Fiskibollur, kartöflur og brún sósa  Grænmetisbollur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hakk, taco, salsa sósa og hrísgrjón.  Vegan réttur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ýsa karrý kókós, sinnepssósa og kartöflur.  Græn paella  Meðlæti: ávextir og grænmeti	<b>Vetra frí</b>	<b>Vetra frí</b>
28. – 31. Október.	<b>Vetra frí</b>	Kjúklinga pasta  Grænmetispasta  Meðlæti: ávextir og grænmeti	pönnusteikt ýsa í raspi, kartöflur og kokteilsósu  Blómkáls osta buff  Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hakkabuff, steiktur kartöflur og brún sósa.  Grænmetisréttur  Meðlæti: ávextir og grænmeti	