

Matseðill 4. til 29. september 2017

Vika 36

- 4. sept. Soðinn fiskur, kartöflur, soðnar gulrætur, tómats., rúgbr., smjör, mjólk, ávextir
- 5. sept. Ofnbakaður kjúklingur, kartöflubátar, sveppasósa, ferskt hrásalat, ávextir
- 6. sept. Plokkfiskur, soðið spergilkál, rúgbrauð, smjör, ávextir
- 7. sept. Spínatbuff, soðið spelt, köld sósa, jöklasalat, paprika, agúrka, ávextir
- 8. sept. Hakkbollur, kartöflur, brún sósa, gulrótastafir, ávextir

Orka: 376 kkal. Prótein: 19%. Kolvetni: 53%. Fita 28%. Trefjar: 6,5 g

Vika 37

- 11. sept. Spaghetí Bolognese, grófar brauðbollur, blómkálsbitar, ávextir
- 12. sept. Fiskibollur, kartöflur, köld sósa, gulrótastafir, ávextir
- 13. sept. Kjötsúpa, brauðbollur, smjör, rófustafir, mjólk, ávextir
- 14. sept. Soðinn fiskur, kartöflur, soðnar gulrætur, tómats., rúgbr., smjör, mjólk, ávextir
- 15. sept. Ofnbakaður grísahryggur, kartöflur, brún sósa, ferskt hrásalat, ávextir

Orka: 377 kkal. Prótein: 20%. Kolvetni: 50%. Fita 30%. Trefjar: 5,7g.

Vika 38

- 18. sept. Lambakjöt í tikkamasalasósu, hrísgrjón, rifnar gulrófur með rúsínum, ávextir
- 19. sept. Steiktur fiskur, kartöflur, köld grænmetissósa, agúrkustafir, ávöxtur
- 20. sept. Tómatsúpa með pasta, grófar brauðbollur, smjör, blómkálsbitar, mjólk, ávextir
- 21. sept. Soðinn fiskur, kartöflur, tómats., rúgbrauð, smjör, gulrótastafir, mjólk, ávextir
- 22. sept. Grænmetisréttur, hrísgrjón, orkubrauð, garðsalat, tómatar, ávextir

Orka: 371 kkal. Prótein: 18%. Kolvetni: 53%. Fita 29%. Trefjar: 6,4 g.

Vika 39

- 25. sept. Steikt rauðspretta, kartöflur, köld sósa, gulrótasalat, ávextir
- 26. sept. Stroganoff, kartöflumús, grænar baunir, ávextir
- 27. sept. Lasagne, grófar brauðbollur, smjör, blómkálsbitar, ávextir
- 28. sept. Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, smjör, agúrkusneiðar, mjólk, ávextir
- 29. sept. Hakkað buff, kartöflur, lauksósa, krakkatómatar, ávextir

Orka: 383 kkal. Prótein: 22%. Kolvetni: 52%. Fita 26%. Trefjar: 7 g.

Réttur til breytinga áskilinn.