

Matseðill fyrir heimsendan mat Október 2018

(með fyrirvara um breytingar)

Mán. 1.okt	Kjúklingur í mangó, hrísgrjón, ferskt hrásalat Sætsúpa. Ávöxtur
Þri 2.okt	Ýsa í raspi, kartöflur, lauksmjör, kínakálssalat, þúsundeyjasósa Skr, mjólk. Ávöxtur
Miðv. 3.okt	Soðið lambakjöt, kartöflur, gulrætur, rófur Kjötsúpa. Ávöxtur
Fim. 4.okt	Bjúgu, kartöflur, uppstúf, grænar baunir Blómkálssúpa. Ávöxtur
Fös. 5.okt	Soðinn fiskur, kartöflur, rófur, hamsatólg, rúgbrauð og smjör Kremuð kjúklingasúpa. Ávöxtur
Lau. 6.okt	Bolognese, brauð, smjör, salat Sveppasúpa. Ávöxtur
Sun. 7.okt	Helgarsteik, kartöflugratín, brún sósa, súrar agúrkur, salat Ananasfrómas með rjóma

- Mán. Gufusoðin lax, kartöflur, hollandaissósa, euromix, salat
8.okt Kakósúpa, tvíbökur. Ávöxtur
- Pri. Kjötbollur í brúnni sósu, kartöflumús, grænar baunir
9.okt Aspassúpa. Ávöxtur
- Miðv. Ofnbakaður fiskur í sinnepssósu, kartöflur, brauð, kínakálssalat.
10.okt Vanillusúpa. Ávöxtur
- Fim. Pastatöfrar, brauðbolla, salat
11.okt Mexíkósk kjúklingasúpa. Ávöxtur
- Fös Ofnbakað lambakjöt, kartöflumús, ítölsk tómatsósa, salat
12.okt Tómatasúpa Ávöxtur
- Lau.** Steikt rauðspretta, kartöflur, gulrætur, köld bernessósa
13.okt Sveskjugrautur með rjómaþandi. Ávöxtur
- Sun.** Kjúklingabringa, kartöflur,brún sósa, hrásalat í majó
14.okt Peru og súkkulaðikaka með rjóma. Ávöxtur
- Mán. Spínatbuff, kartöflur, paprikusósa, hrásalat í majó
15.okt Hindberjasúpa. Ávöxtur

- Pri. Steiktur fiskur í laukhjúp, kartöflur, lauksmjör, tómatar.
16.okt Gúlassúpa. Ávöxtur
- Miðv. Svínakjöt í tikkamasala, hrísgrjón, brauð, salat
17.okt Grænmetisúpa. Ávöxtur
- Fim. Fiskibollur, kartöflur, lauksósa, grænmetisblanda
18.okt Apríkósugrautur, mjólk. Ávöxtur
- Fös. Hakkabuff, brún lauksósa, kartöflumús, súrar gúrkur
19.okt Blaðlaukssúpa. Ávöxtur
- Lau.** Soðinn saltfiskur, kartöflur, rófur og gulrætur, hamsatólg
20.okt Brauðsúpa með rjóma. Ávöxtur
- Sun.** Lambafille, brúnaðar kartöflur, rósmarínsósa, blandað grænmeti, salat
21.okt Súkkulaðifrómas m. rjóma
- Mánud. Gufusoðinn koli, kartöflur, hollandaisesósa, grænmetisblanda
22.okt Spergilkálssúpa. Ávöxtur
- Priðjud. Nautagrýta, kartöflumús, mjúkbrauð, salat
23.okt Perusúpa. Ávöxtur

- Miðv. Ofnb. lamnbakjöt, kartöflur, rósmarínsósa, grænmetisblanda
24.okt Sjávarréttasúpa. Ávöxtur
- Fim Soðin ýsa, kartöflur, hamsatólg, rófur, rúgbrauð og smjör
25.okt Kirsuberjasúpa. Ávöxtur
- Föstud. Smásteik, kartöflumús, salat, sulta
26.okt Sveppasúpa. Ávöxtur
- Lau.** Plokkfiskur, brauð, smjör, soðnar gulrætur.
27.okt Bláberjagrautur, mjólk, ávextir
- Sun.** Ofnsteiktur grísahnakki, brúnaðar kartöflur, brún sósa, maísbaunir, salat
28.okt Ostakaka með berjum
- Mán. Kjúklinga Gordon bleu, kartöflur, brún sósa, grískt salat
29.okt Niðursoðnar perur með rjóma. Ávöxtur
- Pri. Fiskur í orlýdeigi, kartöflur, spergilkál, kokteilsósa
30.okt Grjónagrautur. Ávöxtur
- Mið. Sviðasulta, jafningur, kartöflumús, rófustappa.
31.okt Blómkálssúpa. Ávöxtur

