

Matseðill nóvember 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. Kókos karrý hakkréttur m/döðlugrjónum og bönum	2. Lax ,kartöflur, feiti og grænmeti	3. Kjúglingaréttur snittubrauð
6. Grjónagrautur Brauð með eggjum	7. Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og feiti	8. Leyndamál eldhúsins	9. Fiskibollur kartoflur, grænmeti og köld sósa	10. Hakkabollur, kartöflur, brúnsósa og rauðkál
13. Rassálfabuff og tómatalauksósa	14. Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og feiti	15. Kjöthleifur, kartöflur, grænmeti og brún sósa	16. Spínat fiskréttur, Kúskús og grænmeti	17. Val Teigakots
20. LOKAÐ STARFSDAGUR	21. Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti og feiti	22. Hakk og spaghetti salat	23. Grænmetisbuff, kartöflur sósa	24. Tortilla með hakki og grænmeti
27. Tómatsúpa með pasta og osti	28. Saltfiskur, kartöflur, feiti og rúgbrauð	29. Kjúklingalasanja maisbaunir	30. Plokkfiskur og rúgbrauð	

Morgunmatur	Mánudagur Hafragrautur lýsi Ab-mjólk og döðlur	Þriðjudagur Hafragrautur lýsi kanill rúsínur	Miðvikudagur Hafragrautur lýsi kanill og kókos	Fimmtudagur Hafragrautur lýsi kanill og döðlur	Föstudagur Hafragrautur kornflex lýsi kókos
Nónhressing	Sætbrauð heimabakað	Flatkökur	Hrökkkex	Gróft brauð	Heimabakað