

# Október 2021

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1. Hakk, spaghetti, snittubrauð og smjör.
4. Tómatsúpa með makkarónum og brauð með hummus	5. Soðinn fiskur með kartöflum, grænmeti og tómatsósu	6. Grænmetis lasagne og gúrkusneiðar	7. Steiktur fiskur með kartöflubátum, salati og sósu	8. Kjöt í karrý með hrísgrjónum og gulrótum
11. Indversk súpa, brauð og smjör	12. Soðinn fiskur með kartöflum, feiti og rúgbrauði	13. Kjúklingaleggir, kartöflubátar og hrásalat	14. Ofnbakaður fiskréttur með byggj og salati	15. Pizza og ab kokteilsósa
18. Grænmetissúpa og hrökkbrauð með áleggj.	19. Panneraður koli með kartöflum, rifnum rófum með rúsínum og köld sósa.	20. Ofnbakaður kjúklingaréttur salat	21. Plokkfiskur, rúgbrauð og smjör	22. Hakkréttur með Kókos, hrísgrjónum og bönum
25. Kentucky, fiskur, kartöflur köld sósa og hrásalat	26. Rassálfabuff, blaðlaukssósa og hvítlauksbrauð (heilabrauðið)	27. Slátur með kartöflum, rófum og uppstúf	28. Grjónagrautur, slátur, kanill og mjólk.	29. Soðinn fiskur með kartöflum og grænmeti