

# September 2021

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		1. Nauta pottréttur með hrísgrjónum og salati	2. Plokkfiskur, rúgbrauð og gulrætur	3. Pastaréttur og hrökkbrauð með smjöri
6. Linsubauna Bolognese	7. Soðin ýsa, kartöflur, blaðlaukssósa og grænmeti	8. Kókos-karrý súpa og naanbrauð með osti.	9. Fiskur í raspi, kartöflur, sósa og grænmeti.	10. Svikinn Héri með kartöflum, brúnni sósu og grænmeti
13. Kjúklingabauna pottréttur með hrísgrjónum og salati.	14. Nætursaltaður fiskur, kartöflur og rófur	15. Skyr og bananaskonur með osti.	16. Heimagerður fiskbúðingur með kartöflum, gulrótum og feiti.	17. Kjötsúpa
20. Kalt pastasalat með hvítlauksbrauði	21. Soðin ýsa, kartöflur og grænmeti	22. Sveppasúpa og pizzasnúðar.	23. Fiskréttur með hrísgrjónum og grænmeti.	24. Hakk og spaghetti
27. Grænmetisbuff með quinoa og sósu	28. Nætursaltaður fiskur, kartöflur og rúgbrauð.	29. Grjónagrautur og brauð með áleggji.	30. Fiskibollur með brúnni sósu, kartöflum og grænmeti	1. Chili con Carne með nachos og sýrðum rjóma.