

# Matseðill fyrir **September**



| Mánudagur   | Þriðjudagur  | Miðvikudagur  | Fimmtudagur  | Föstudagur  |
|---|--|---|--|---|
|   |  |   | 1.<br>Kjúklingaréttur með<br>hrísgrjónum og salati | 2.<br>Blómkálssúpa, brauð og<br>salat                                 |
| 5.<br>Plokkfiskur með<br>rúgbrauði og smjöri                | 6.<br>Hakk og spaghetti með<br>hvítlauksbrauði           | 7.<br>Ofnbökuð ýsa með<br>hrísgrjónum og salati                 | 8.<br>Grjónagrautur og<br>lifrapylsa               | 9.<br>Kjöttbollur með brúnni<br>sósu, kartöflum og<br>rabarrbarasultu |
| 12.<br>Gratíneraður þorskur<br>með hrísgrjónum og<br>salati | 13.<br>Núðlur með kjúklingi og<br>grænmeti               | 14.<br>Soðin ýsa með<br>kartöflum, rifnum<br>gulrótum og smjöri | 15.<br>Pylsupasta með brauði<br>og salati          | 16.<br>Kjötsúpa með brauði og<br>salati                               |
| 19.<br>Steiktur fiskur með<br>kartöflum og kaldri sósu      | 20.<br>Soðnar kjöttbollurn með<br>hvítkáli og smjöri     | 21.<br>Fiskibollur með karrísósu<br>og hrísgrjónum              | 22.<br>Kjúklingaleggir með<br>kartöflum og sósu    | 23.<br>Gúlassúpa með brauði   |
| 26.<br>Soðin fiskur með<br>kartöflum og smjöri              | 27.<br>Grísakjöt í súrsætri með<br>hrísgrjónum og salati | 28.<br>Steikt rauðspretta í raspi<br>með kartöflum og salati    | 29.<br>Hamborgari,<br>kartöflubátar og sósa        | 30.<br>Skyr með bláberjum og<br>brauð                                 |