



Matseðill október 2026



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1.-2. sept				Grísnitsel í raspi, kartöflubátar, brún sósa og salat	Grænmetisbuff, hrísgrjón, jógurtsósa og grænmeti
5.-9. okt	Gufusoðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, gufusoðið grænmeti og brætt smjör	Hakk, spagettí, tómatar og gúrka	Keila í villisveppasósu, hrísgrjón, gúrka og paprika	Fusilli pasta með kjúklingi og osti í hvítri sósu	Íslensk kjötsúpa
12.-16. okt	Fiskur í raspi, kartöflur, grænmeti og brætt smjör	Kjötbollur, kartöflur, grænar baunir og brún sósa	Nætursaltaður fiskur, kartöflur, rúgbrauð, soðnar rófur og brætt smjör	Ofnbakaður kjúklingur, kartöflubátar, brún sósa, paprika og gúrka	Píta m. kjúkling og grænmeti
19.-23. okt	Karrýfiskur, hrísgrjón og grænmeti	Gúlassúpa og hvítlauksbrauð	Skipulagsdagur	Lasagne, kartöflustappa og ferskt grænmeti	Grjónagrautur og slátur
26.-30. okt	Gufusoðinn fiskur, kartöflur, gufusoðið grænmeti og brætt smjör	Matur að vali	Plokkfiskur, rúgbrauð og gufusoðnar rófur	Kjúklingabringur, pasta og brokkolí	Skyr og brauð



