

Matseðill – október 2025



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
29. – 3. október	Pastaréttur með kjúklingi, salatbar og brauðbolla Grænmetispastaréttur	FORELDRA- VIÐTALSDAGUR	Spaghettsúpa og brauðbolla	Fiskibollur, kartöflur, rúgbrauð og salatbar Grænmetisbollur	Píta með buffi, salatbar og meðlæti Grænmetispíta
6. – 10.	Mexíkóskur hakkréttur, hrísgrjón og salatbar Veganhakkréttur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og salatbar Grænmetisbuff	Aspassúpa og brauðbolla	Fiskur með karrý og hrísgrjónum, salatbar Hrísgrjónaréttur	Kjúklingur í ofni, franskar sósa og salatbar Vegankjúklingur
13. – 17.	Stroganoff, hrísgrjón og salatbar Vegankjöt	Nætursaltaður fiskur, kartöflur, rófur og rúgbrauð Grænmetisvefja	Mexíkósúpa og meðlæti Grænmetissúpa	Fiskur í hvítlaukssósu, hrísgrjón og salatbar Grænmetisbuff	Kjúklingasnitzel, kartöflur, meðlæti og salatbar Vegansnitzel
20. – 24.	Sænskar bollur, súrsæt sósa, hrísgrjón og salatbar Veganbollur	KFC fiskur, kartöflubátar, kokteilsósa, salatbar Veganbuff	Íslensk kjötsúpa Grænmetissúpa	Fiskur í ofni með grænmeti, salatbar og hrísgrjón Hrísgrjónaréttur	VETRARFRÍ
27. – 31.	VETRARFRÍ	VETRARFRÍ	Skyr, ber og brauðbolla Veganskyr	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og salatbar Grænmetisbuff	Hakkréttur, kúskús og salatbar Veganhakk