

# Októbermatseðill Árskóla 2020

Fim 1. okt	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur
Fös 2. okt	Soðið slátur, rófur og kartöflumús
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mán 5. okt	Ofnbakaður karrífiskréttur með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Þri 6. okt	Mexikókjúklingasúpa með nachosflögum og brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Mið 7. okt	Kúrekakássa - Hakkréttur með kartöflumús og smábrauði
Meðlæti	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál
Fim 8. okt	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu og rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Fös 9. okt	Lasagne með grófu hvítlauksbrauði, kartöflumús og salati
Meðlæti	Ananas, bananar, brokkolí, gular baunir, gúrkur og rauð paprika
Mán 12. okt	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 13. okt	Ofnsteiktir kjúklingabitur með steiktum kartöflubátum og brúnni sósu
Meðlæti	Ananas, bananar, brokkolí, gular baunir, gúrkur og rauð paprika
Mið 14. okt	Steiktur fiskibollur með kartöflum og lauksósu
Meðlæti	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, rófur og tómatar
<b>Fim 15. okt</b>	<b>Vetrarleyfi</b>
<b>Fös 16. okt</b>	<b>Vetrarleyfi</b>
Mán 19. okt	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 20. okt	Tortillabaka með kjúklingi í rjómatómatsósu og grænmeti
Meðlæti	Appelsínur, bananar, kál, gul paprika, rauðlaukur og tómatar
Mið 21. okt	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, rófur og tómatar
Fim 22. okt	Steiktur kjötfarsbollur með brúnni sósu og kartöflumús
Meðlæti	Bananar, appelsínur, rauðkál, grænar baunir, paprika og rabarbarasulta
Fös 23. okt	Ofnbakaður fiskur í ostasósu með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál

Mán 26. okt	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Þri 27. okt	Gúllas með kartöflumús og soðnu grænmeti
Meðlæti	Bananar, epli, gular baunir, gúrkur, rauðkál og rabarbarasulta
Mið 28. okt	Tómatgrænmetissúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 29. okt	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, rófur, kál og tómatar
Fös 30. okt	Spaghetti bolognese með hvítlauksbrauði
Meðlæti	Bananar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar