

SEPTEMBER 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
				1. Skólanúðlur 🌿🥚 með kjúkling og grænmeti, rúnstykki 🌿 og álegg	2.	3.
4. Kjúklingur í mangó chutney, hýðishrísgrjón, salat	5. Tómat-karryfiskur, hýðishrísgrjón, salat	6. Sveppasúpa 🌿🥛, brauð 🌿🥛 og álegg, brauðsalat 🥚	7. Svikinn héri, kartöflumús 🥛, salat, lauksósa 🌿🥛, sulta	8. Plokkfiskur 🥛🌿, grænmeti, rúgbrauð 🌿, smjör 🥛	9.	10.
11. Steinbítur í brúnni sósu 🥛, kartöflur, salat	12. Kjúklingasnitsel 🌿, kartöflugratín 🥛🥚, sveppasósa 🌿🥛, salat	13. Tómatsúpa, brauð 🌿🥛 og álegg, brauðsalat 🥚	14. Unglingastig á Tíj Soðinn þorskur, kartöflur, grænmeti, rúgbrauð 🌿, smjör 🥛, feiti 🥛	15. Hakkabuff 🌿, kartöflur, brún sósa 🌿🥛, grænar baunir, rauðkál	16.	17.
18. Hakk og spaghetti (heilkorna) 🌿, pastasósa, salat	19. Fiskiklattar, kartöflur, remúlaði, grænmeti	20. Nemendaval Patreksskóli Pizza, kokteilsósa, djús	21. Grænmetisbuff, maíssalat, hýðishrísgrjón, hvítlaukssósa 🥛🥚	22. Lax í teriyaki og sesam, hýðishrísgrjón, grænmetisblanda	23.	24.
25. Fiskur í raspi 🌿🥚, kartöfluteningar, laukfeiti 🥛, grænmeti	26. Indverskar grænmetisbollur, karrý mangó sósa, hýðishrísgrjón, ferskt salsa	27. Nemendaval Araklettur Grjónagrautur 🥛, slátur 🌿, brauð 🌿🥛 og álegg	28. Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti, rúgbrauð 🌿, smjör 🥛, feiti 🥛	29. Lambagúllas 🌿🥛, kartöflumús 🥛, salat	30.	

ANNAÐ

Ávextir

Daglega verður boðið upp á ferska ávexti; banana, epli, appelsínur, perur og fl.

Drykkir

Vatn, nema annað sé tekið fram.