





Vallaskóli

## Matseðill mánaðarins - október 2017

Vikan	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
2.-6. október	Snitsel með steiktum kartöflum og grænum ertum	Soðin fiskur með kartöflum og bræddu smöri	Heitt slátur með kartöflum, rófum og hvítri sósu	KFC fiskur með kartöflum og sósu	Skyr og brauð
9.-13. október	Fjölkona fiskur með kartöflum og sósu	Grjónagrautur slátur	Kjúklinga-lasagne og salat	 <b>Haustfrí</b>	 <b>Haustfrí</b>
16.-20. október	Grænmetisúpa með brauði	Gufusoðinn fiskur með kartöflum og bræddu smjöri	Kjúklingasalát með brauðteningum	Fiskur í orly með kartöflum og sósu	<b>Kennaraþing</b>
23.-27. október	Kjúklingapottréttur með salati	Ofnakaður fiskur með bearniessósu	Hakk og spaghetti	Hamborgari með ofnbökuðum kartöflum	Grjónagrautur og slátur
30.-31. október	Steiktar bollur með kartöflumús og brúnni sósu	Fiskur í raspi með kartöflum og kokteilsósu			

\*Grænmetis- og ávaxtabarinn er alltaf í boði fyrir þá sem eru í mataráskrift

\*\* Við áskiljum okkur rétt til að breyta matseðli ef þörf krefur