

OKTÓBER

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
30. Hakk og spaghetti og salatbar.	1. Soðin ýsa, kartöflur, feiti og gufusoðið brokkolí og tómatsósa.	2. Slátur, kartöflur, rófur og jafningur.	3. Grjónagrautur og kalt slátur.	4. Fiskiklattar, ofnbakað rötargrænmeti, gúrkubitar og hvítlaukssósa.
7. Taco-súpa með hakki, sýrðum rjóma, rifnum osti og nachos.	8. Soðin ýsa, kartöflur, feiti og gufusoðin brokkolíblanda.	9. Grænmetis lasagne, salatbar og hrökkbrauð með smjöri.	10. Plokkfiskur og heimabakað rúgbrauð með smjöri.	11. Tandoori kjúklingur, kókos-hýðishrísgrjón og blandað salat.
14. Nautagúllas í brúnni sósu, kartöflumús, rabbabarasulta og grænar baunir.	15. Soðin ýsa, kartöflur, gufusoðið hvítkál og blaðlauks-tómatsósa.	16. Löggusúpa með makkarónum og brauð með eggj og tómötum.	17. Fiskinaggar, kartöflur, tómatsósa og salatbar.	18. Steiktur kjúklingur, hýðishrísgrjón, karrysósa og salat.
21. Heimagerðar hakkbollur, pasta og ítölsk tomat-pastasósa með hvítlauk og basilíku og salatbar.	22. Soðin ýsa, kartöflur, feiti og gufusoðin brokkolíblanda.	23. Bauna/grænmetis pottréttur, hvítlauksbrauð og salat.	24. „Teigasels“ fiskréttur, hýðishrísgrjón og blandað salat.	25. Íslensk kjötsúpa
28. Kentucky fiskur, ofnsteiktur kartöflur, kokteilsósa og rifið grænmeti.	29. Graskerssúpa og heimabakað graskersfræ-brauð með osti og gúrku.	30. Soðin ýsa, kartöflur, feiti og gufusoðið brokkolí og tómatsósa.	31. Pizza með hakki, kokteilsósa og paprikustrimlar.	1. Steiktur kjúklingur, búlgur með tómötum og salatbar.

