

**Matseðill fyrir heimsendan mat 6. október til 2. nóvember 2014**

- 6. okt. Kjötbollur í karrísósu, hrísgrjón, gulrætur  
Spergilkálssúpa. Ávöxtur
- 7. okt. Soðinn fiskur, kartöflur, rófur, rúgbrauð, smjör  
Jarðaberjagrautur með mjólk. Ávöxtur
- 8. okt. Hakkað buff, kartöflur, lauksósa, rauðrófur  
Sjávarréttasúpa. Ávöxtur
- 9. okt. Lambakjöt í tikkamasalasósu, hrísgrjón, salat  
Blaðlaukssúpa. Ávöxtur
- 10. okt. Fiskur í orlýdeigi, kartöflur, hollandessósa, salat  
Sveskjugrautur með mjólk. Ávöxtur
- 11. okt. Soðinn fiskur, kartöflur, rófur, hamsatólg, rúgbrauð og smjör  
Súkkulaðismámál. Ávöxtur
- 12. okt. Londonlamb, brúnaðar kartöflur, sinnepssósa, grænmetisblanda, rauðkál  
Sítrónufrómas með rjóma
- 13. okt. Svið, kartöflumús, rófustappa  
Makkarónumjólk. Ávöxtur
- 14. okt. Ofnsteikt lambakjöt, kartöflur, rósarínsósa, salat  
Graskerssúpa. Ávöxtur
- 15. okt. Fiskur í karrí, kartöflur, grænmetisblanda  
Mexíkósk kjúklingasúpa. Ávöxtur
- 16. okt. Kalkúnasnitset, kartöflur, ostasósa, maísbaunir  
Bláberjagrautur með mjólk. Ávöxtur
- 17. okt. Gratineraður plokffiskur, kartöflur, brauð og smjör, salat  
Aspassúpa. Ávöxtur
- 18. okt. Gufusoðinn koli, kartöflur, hvítvínssósa, tómatar og agúrka  
Aprikósugrautur með mjólk. Ávöxtur
- 19. okt. Raspaðar grísakótilettur, kartöflur, brún sósa, grænar baunir, sulta  
Mokkamús með rjóma. Ávöxtur
- 20. okt. Kálböggjar, kartöflur, gulrætur, smjör  
Hindberjasúpa. Ávöxtur

21. okt. Steiktur fiskur í laukhjúp, kartöflur, blómkál og gulrætur, köld sósa  
Vanillusúpa. Ávöxtur
22. okt. Lambasmásteik, kartöflumús, salat með salatsósu  
Grænmetisúpa. Ávöxtur
23. okt. Soðið lambakjöt, kartöflur, gulrætur  
Kjötsúpa. Ávöxtur
24. okt. Fiskibollur, kartöflur, lauksmjör, tómasalsa  
Blómkálssúpa. Ávöxtur
25. okt. Ýsugratín, kartöflur, grænmetisblanda  
Brauðsúpa með rjóma. Ávöxtur
26. okt. Helgarsteik, kartöflur, grænmetisblanda  
Niðursoðnar perur með rjóma og súkkulaðisósu
27. okt. Medisterpylsa, kartöflur, hvítkálsjafningur, rauðkál  
Rabbarbaragautur með mjólk. Ávöxtur
28. okt. Soðinn fiskur, kartöflur, gulrótablanda, flatkökur og smjör  
Karrísúpa. Ávöxtur
29. okt. Dönsk skipstjórargryta, maltbrauð og smjör, rauðrófur  
Ferskjujógúrt. Ávöxtur
30. okt. Kjöt í karrí, hrísgrjón, gulrótasalat  
Sætsúpa. Ávöxtur
31. okt. Lasagne, mjúkbrauð, salat með salatsósu  
Sveppasúpa. Ávöxtur
1. nóv. Soðinn fiskur, kartöflur, tómatjafningur, agúrkur  
Eplagrautur. Ávöxtur
2. nóv. Lambafille, kartöflugratín, rauðvínssósa, grænmetisblanda  
Ávaxtafrómas með rjóma