

## Matseðill Helgafellsskóla

### Vikan 7. – 11.október

Mánudaginn 7.okt.

Ítalskar hakkbollur með pasta og osti

Gulrótarbollur með pasta og marinarasósu

Þriðjudaginn 8.okt.

Steikt ýsa með kaldri sósu og salati

Brocolibaka með hvítlaukssósu

Miðvikudaginn 9.okt.

Grísnitchel með kryddkartöflum

Spinatbuff með mangósósu

Fimmtudaginn 10.okt.

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri

Bankabygg með rôtargrænmeti

Föstudaginn 11.okt.

Kjötsúpa og brauð

Gulrótarsúpa og brauð

## Vikan 14.okt-18.okt

**Mánudaginn 14.okt.**

**Marineraður fiskur með kryddjurtasósu og kartöflumús**

**Brocolibuff með kartöflumús**

**Þriðjudaginn 15.okt.**

**Nautapottréttur með hrísgrjónum og salati**

**Vegan pottréttur með hrísgrjónum og salati**

**Miðvikudaginn 16.okt.**

**Steiktur þorskur með lauksmjöri og kartöflum**

**Spínatbaka með kartöflum**

**Fimmtudaginn 17.okt.**

**Grænmetisbuff með hrísgrjónum og karrýsósu**

**Föstudaginn 18.okt.**

**Kjúklinganaggar með frönskum**

**Grænmetisnaggar með frönskum**