

Dalakot - matseðill mánaðarins-Auðarskóli

október 2023

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
2. október	3. október	4. október	5. október	6. október		
Fiskur í pestósósu með hrísgjónum og salat	Mexíkósk kjúklingasúpa, rifinn ostur og Doritos	Grísasnitzel í raspi með sætkartöflumús, sveppa sósa, sulta og salat	Skyrbar með allskonar ávöxtum, hnetumixi, müslí og fleiru	Grófkornafiskur með grænmeti og sósu		
9. október	10. október	11. október	12. október	13. október		
Ofnbakaður fiskur með rjómaostur og eplum, hrísgjónum og salat	Kjöt í Karrí	Bleikja með kartöflum, smjöri og tómat og gúrka	Kjúklingaleggir, rösti, sósa og hrásalat	Hitt og þetta úr kistu kokksins		
16. október	17. október	18. október	19. október	20. október		
Gufusoðinn þorskur með kartöflum, laukfeiti og grænmeti	Lambakótilettur í raspi með kartöflubátar, rauðkál og sósa	Plokkfiskur og rúgbrauð	Pizzahlaðborð	Lambagúllas með kartöflum og grænmeti		
23. október	24. október	25. október	26. október	27. október		
Ofnbakaður fiskur í paprikusósu, hrísgjónum og salati	Kjúklingabringur í BBQ með tilheyrandi	Lasagne með salati og brauð	Lambalæri með tilheyrandi	Hitt og þetta úr kistu kokksins		
30. október	31. október	1. nóvember	2. nóvember	3. nóvember		
Fiskibollur, kartöflur, feiti og grænmeti	Haust súpa með sýrðum rjóma og rifinn ostur	Gufusoðinn þorskur með kartöflum, laukfeiti og grænmeti	Reykt folaldakjöt með kartöflum og uppstúf	Steiktur fiskur með kartöflum og salati		