

# Matseðill - September 2020

## Skóli Ísaks Jónssonar

### **Þriðjud 1 september**

Pizza vefjur með hvítlauksósu og grjónum

### **Miðvikud 2 september**

Soðinn fiskur, kartöflur, tómatsmjör og ávextir

### **Fimmtud 3 september**

Grillaðir kjúklingabitar með bökuðum kartöflum, bleikri sósu og hrásalati

### **Föstud 4 september**

Blómkálssúpa með heimabökuðu brauði og egg

### **Mánud 7 september**

Fiskibollur með með súrsætri sósu, grjónum, spínati og agúrkum

### **Þriðjud 8 september**

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati

### **Miðvikud 9 september**

Steiktur fiskur með kartöflum, lauksmjöri og salati

### **Fimmtud 10 september**

Indverskur kjúklingaréttur með grjónum og salati

### **Föstud 11 september**

Gullrótarsúpa með heimabökuðu brauði og ávextir

### **Mánud 14 september**

Fiskur í papríkusósu með grjónum og ávöxtur

### **Þriðjud 15 september**

Bbq kjötbollur með grjónum og grænmetisbita

### **Miðvikud 16 september**

Fiskibollur með karrýsósu, kartöflur og spínat

### **Fimmtud 17 september**

Pasta með beikonostasósu brauði og salati

### **Föstud 18 september**

Íslensk kjötsúpa og ávöxtur

### **Mánud 21 september**

Fiskur í karrýeplasósu með grjónum og eplum

### **Þriðjud 22 september**

Grænmetisbollur pastaskrúfur ítölsk sósa og ruccolasalat

### **Miðvikud 23 september**

Skyr með rjóma flatkökur með lifrakæfu og banani

### **Fimmtud 24 september**

Smalabaka með salati

### **Föstud 25 september**

Grjónagraitur með kanil rúsínum og slátri

### **Mánud 28 september**

Soðin fiskur með kartöflum bræddu smjöri og salati

### **Þriðjud 29 september**

Kjúklingabitar með bbq sósu bökuðum kartöflubátum og hrásalati

### **Miðvikud 30 september**

Chili con carne með grjónum og salati