

NAUSTATÖRN



## Hádegisverður í Naustaskóla\*

Október 2018



| Mánudagur   | Þriðjudagur   | Miðvikudagur  | Fimmtudagur  | Föstudagur  |
|---|---|---|--|---|
| 1.<br>Ofnsteiktur fiskur,<br>hrísgrjón blaðlaukssósa og<br>salatbar<br>Ávextir        | 2.<br>Soðið slátur, rófur<br>kartöflur og jafningur<br>Ávextir                  | 3.<br>Soðinn fiskur, kartöflur<br>grænmeti, tómatsósa og<br>salatbar<br>Ávextir       | 4.<br>Grænmetisbuff, hrísgrjón<br>salat og pipardressing<br>ávextir                        | 5.<br>Grjónagrautur og slátur<br>Ávextir                                  |
| 8.<br>Svikinn héri, kartöflur,<br>salat, gular baunir og<br>kryddjurtasósa<br>Ávextir | 9.<br>Björkeby fiskur hrísgrjón,<br>salatbar og<br>hvítlauksdressing<br>Ávextir | 10.<br>Kjöt, hrísgrjón, gúrka og<br>karrysósa<br>Ávextir                              | 11.<br>Ofnbakaður fiskur,<br>steiktur kartöflur, rifnar<br>gulrætur og ostasósa<br>Ávextir | 12.<br>Aspassúpa, brauð og<br>salatbar<br>Ávextir                         |
| 15.<br>Fiskibollur, kartöflur,<br>gúrka og salsadressing<br>Ávextir                   | 16.<br>Íslensk kjötsúpa og<br>salatbar<br>Ávextir                               | 17.<br>Mexíkóskur kjúklinga og<br>grænmetisréttur, hrísgrjón<br>og paprika<br>Ávextir | 18.<br>Soðinn fiskur, kartöflur,<br>gulrætur, lauksmjör og<br>salatbar<br>Ávextir          | 19.<br>Austurlenskur<br>nautapottréttur, hrísgrjón<br>og salat<br>Ávextir |
| 22.<br>Plokkfiskur, salatbar og<br>rúgbrauð<br>Ávextir                                | 23.<br>Kjötbollur,<br>kartöflur, gúrka, rauðkál<br>og brún sósa<br>Ávextir      | 24.<br>Fiskur í raspi, hrísgrjón,<br>salatbar og<br>hunangsdressing<br>Ávextir        | 25.<br>Pizza<br>Ávextir  | 26.<br>Grjónagrautur og slátur<br>Ávextir                                 |
| 29.<br>Grísnitzel kartöflur,<br>paprika og brún sósa<br>ávextir                       | 30.<br>Fiskbúdingur, hrísgrjón<br>salatbar og heit tómatsósa<br>Ávextir         | 31.<br>Hakk, spaghetti og salat<br>Ávextir  | 1.11.<br>Ofnbakaður fiskur í<br>piparostasósu hrísgrjón og<br>paprika<br>Ávextir           | 2.11.<br>Blómkálssúpa, brauð og<br>salatbar<br>Ávextir                    |

\*með fyrirvara um breytingar