

Matseðill september 2026

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
	1. Grænmetisréttur	2. Gúllas í brúnni sósu, hrísgrjón, grænmeti	3. Soðinn fiskur, kartöflur, grænmeti, lauksmjör	4. Grjónagrautur, slátur, rúsínur, brauð og álegg	5.	6.
7. Steiktur fiskur, kartöflur, grænmeti og sósa	8. Lasagne og grænmeti	9. Tikka masala kjúklingur, nanbrauð og grænmeti	10. Plokkfiskur, rúgbrauð og grænmeti	11. Pasta hlaðborð	12.	13.
14. Fiskibollur, hrísgrjón og grænmeti	15. Heilhveiti pasta með heimagerðri tómatsósu og grænmeti	16. Chili con carne og grænmeti	17. Silungur, kartöflur og grænmeti	18. Naggar, piknik og kokteilsósa	19.	20.
21. Fiskur í karri, hrísgrjón og grænmeti	22. Hakk og spaghetti, grænmeti	23. Grænmetisbuff, hrísgrjón og grænmeti	24. Soðinn fiskur, kartöflur og grænmeti	25. Matarmikil súpa og heimabakað brauð	26.	27.
28. Fiskur í ofni og grænmeti	29. Kjöt í karri, hrísgrjón og grænmeti	30.				