

## Matseðill Háteigsskóla (Jurtafæði undir striki)

Septemb.-októb.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
23. - 27. september	Gríasnitsel, kartöflur, grænar baunir, sósa, rauðkál	Ofnsteiktar fiskistangir, kartöflur, remúlaði	KF(SÉ) kjúklingalæri í raspi, hrísgrjón, sósa	Grænmetisbuff, hrísgrjón, soyja, sweet chilli	Starfsdagur
	Jurtasnitsel	Sætkartöflubollur	Jurtanaggar	Quinoabuff	
30. september- 4. október	Bolognes með pasta	Ofnsteiktur fiskur "Kentucky", kartöflur, sósa	Lambakjöt í karrý, hrísgrjón, soyja	Plokkfiskur, rúgbrauð, smjör	Grjónagrautur, slátur
	Jurtal-bolognes	Pasta með grænmeti	Jurtakjöt í karrý	Grænmetisbuff	Grjónagrautur
7. - 11. október	Lambabollur, kartöflumús, sósa	Steiktur fiskur "Orly", kartöflur, sósa	<b>Námsviðtöl yngsta/miðstig</b> Nautagúllas, kartöflumús	<b>Námsviðtöl yngsta/miðstig 1/2</b> "Buenos aires" fiskiréttur, kartöflur	Kjúklingasúpa m/pasta og grænmeti
	Falafelbollur	Grænmetisbuff	Steikt grænmeti, hrísgrjón	Jurtabollur	Grænmetissúpa m/pasta
14. - 18. október	Steiktar kjötbollur, kartöflur, sósa	Fiskistangir, kartöflur, sósa	Steikt kjúklingalæri, hrísgrjón, soyja	Grænmetisbuff, hrísgrjón, sweet chillie, soya	Kjúklingasúpa Mexico, grísk jógúrt, tortilla flögur
	Pasta m/grænmeti	Steikt grænmeti m/hrísgrjónum	Vorrúllur	Quinoabuff	Grænmetissúpa Mexico
21. - 25. október	Lasagna	Steiktar fiskibollur, kartöflur, sósa	Kjúklingasnitsel, hrísgrjón, soyja	Vetrarfrí	Vetrarfrí
	Jurtalasnagna	Grænmetisfrikadellur	Grænmetisbuff		

Með öllum máltíðum er boðið uppá grænmeti og ávexti.  
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.