

Matseðill Háteigsskóla (Jurtafæði undir striki)

Október	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1.-3.			Grísastrimlar hjúpaðir, (BBQ) grænmeti, hrísgrjón Broccolí blóm	Starfsdagur	Skyr, brauð, ostur Hafrajógúrt
6.-10.	Vorrúllur, hrísgrjón, sæt chili, soyjasósa Vorrúllur	Grískur fiskréttur, kartöflur, sósa Sætkartöflubollur	Hakkabuff, kartöflur, sósa Grænmetisnaggar	Plokkfiskur, rúgbrauð broccoli blóm	Kjúklingasúpa Tómatsúpa m/grænmeti
13. - 17.	Kjúklingabuff, (kornflex hjúp) hrísgrjón, sósa Steikt rótargrænmeti	Steiktur þorskur (Kentucky), kartöflur, sósa Grænmetisbuff	Kjúklingalasagna Grænmetislasagna	Grænmetisbuff, hrísgrjón, sæt chili, soyja Quinoabuff	Grjónagrautur, slátur Grjónagrautur (haframjólk)
20. - 24.	Grísnitsel, kartöflur, sósa Jurtafnitsel	Steiktar fiskstangir, kartöflur, sósa Steikt grænmeti m/hrísgrjónum	Steikt kjúklingalæri, hrísgrjón, sósa, soyja Vorrúllur	Fiskibollur, kartöflur, lauksósa Grænmetisfrikadelur	Vetrarfrí
27. - 31.	Vetrarfrí	Vetrarfrí	Lasagna Grænmetislasagna	Soðinn fiskur, kartöflur, brædd smjör Grænmetisbollur	Kjúklingasúpa "Mexico" grísk jógúrt, tortilla flögur Grænmetissúpa

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