



Matseðill Árbæjarskóla fyrir október 2026



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. - 2. október.				Nauta hakkabuff með brúnni sósu og kartöflum Grænmetisbuff Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Skyr + lifrapylsa og blóðmör Laktósfritt skyr Meðlæti: Ávextir og grænmeti
5. - 9. Október	Samskiptadagur	Nautahakkabollur með hrísgrjónum og sósu Grænmetisbollur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Fiskinaggar með kokteilsósu og kartöflur Grænmetisréttur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Úrbeinuð kjúklingalæri, steiktar kartöflur og sveppasósa Vegan kjúklingur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Matarmikil kjötsúpa og nýbakað brauð Grænmetissúpa Meðlæti: Ávextir og grænmeti
12. - 16. október	Steikt ýsa í raspi með kaldri sósu og kartöflum Grænmetisfingur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Grænmetisbuff, hrísgrjón og karrý sósa Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Soðin ýsa með smælki kartöflum og bráðið smjör Grænmetis og hrísgrjónaréttur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Nauta burrito með hrísgrjónum og salsa sósu Grænmetis burrito Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Grjónagrautur með slátri Grjónagrautur með haframjólk Meðlæti: Ávextir og grænmeti
19.-23. október	Ofnbökuð ýsa með paprikusósu Ofnbakað grænmeti Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Hakkabuff með kartöflumauki og brúnni sósu Grænmetisbuff Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Ýsa í karrý kókos með kartöflum og sósu Spínatbuff Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Vetrarfrí	Vetrarfrí
26. - 30. október	Vetrarfrí	Kjúklingabollur með hrísgrjónum og rjómasósu Grænmetisbollur Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Steikt ýsa í raspi með kokteilsósu og kartöflum Blómkáls/ostabuff Meðlæti: Ávextir og grænmeti	Nautastroganoff pottréttur með kartöflumús Bauna og grænmetisréttur Meðlæti:	Tómatsúpa – brauð og smjör Hafragrjónagrautur Meðlæti: Ávextir og grænmeti

