

Matseðill Árbæjarskóla fyrir nóvember 2026



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2.-6. nóvember	Fiskibollur, kartöflur og brún sósa Grænmetisbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Penne pasta með grænmeti og pylsum Grænmetispasta Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kentucky fiskur, sósa og hrísgrjón Grænmetiisfingur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grísahnakki, steiktar kartöflur og sósa Vegan snitchel Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur, lifrapylsa og blóðmör Hafragrjónagrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti
9.-13. nóvember	Soðin ýsa með smælki kartöflum og smjör Baunabuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ítalskur hakkréttur með hrísgrjónum Grænmetisbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt ýsa í raspi með kartöflum og kokteilsósu Spínatbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lambabuff, steiktar kartöflur og sósa Vegan buff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Mexíkósk kjúklingasúpa með nachos Mexíkósk grænmetissúpa Meðlæti: ávextir og grænmeti
16.-20. nóvember	Plokkfiskur, rúgbrauð og smjör Ofnbakað grænmeti Meðlæti: ávextir og grænmeti	Taco með nautahakki, hrísgrjónum og salsa sósu Grænmetis taco Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ýsa í karrý kókos með chilly mæjó Grænmetis paella Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lasagne með hvítlauksbrauði og salati Grænmetis lasagne Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur, lifrapylsa og blóðmör Hafragrjónagrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti
23.-27 .nóvember	Soðin ýsa með smælki kartöflum og smjör Blómkálsostabuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Starfsdagur	Ýsa í raspi, kartöflur og kokteil sósa Grænmetis og braunaréttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklinganaggar, steiktar kartöflur og rjóma sósa Vegan naggar Meðlæti: ávextir og grænmeti	Minestrone súpa og nýbakað brauð Meðlæti: ávextir og grænmeti
30.nóvember	Ofnbakaður lax með kartöflum og hvítlaukssósu Ofnbakað grænmeti Meðlæti: ávextir og grænmeti				

Egill Guðnason, matreiðslumeistari