

# OKTÓBER 2023



Vika	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>2. - 6. október</b>	2. Steiktur fiskur, kartöflur, laukfeiti, grænmeti og ávextir	3. Lasagna, kartöflustappa, grænmeti og ávextir	4. Plokkfiskur, rúgbrauð, grænmeti og ávextir	5. Kjötsúpa, grænmeti og ávextir	6. Sælkerabollur, hrísgrjón, súrsæt sósa, grænmeti og ávextir
<b>9. - 13. október</b>	9. Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, grænmeti og ávextir	10. Lambakjöt í karrý, kartöflur, hrísgrjón, grænmeti og ávextir	11. Tikkamasala fiskréttur, hrísgrjón, grænmeti og ávextir	12. Sveppasúpa, bakað brauð og ávextir	13. Val bekkjar 3. bekkur
<b>16. - 20. október</b>	16. Karrýfiskur, kartöflur, grænmeti og ávextir	17. Hakk, spagettí, kartöflustappa, grænmeti og ávextir	18. Tortilla, kjúklingafranskar, grænmeti og ávextir	19. Grjónagrautur, lifrarpýlsa, kanilsykur, rúsínur og ávextir	<b>20. Foreldraviðtöl</b>
<b>23. - 27. október</b>	<b>23. Haustfrí</b>	<b>24. Haustfrí</b>	25. Steiktur fiskur, kartöflur, grænmeti og ávextir	26. Ísey Skeyr, smurt brauð, jarðaberjaessing og ávextir	27. Lambalettur, brúnaðar kartöflur, meðlæti, grænmeti og ávextir
<b>30. október - 3. nóvember</b>	30. Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð	31. Grænmetisklattar, hrísgrjón, grænmeti og ávextir	<b>Grunnskóli Fjallabyggðar Matseðill októbermánaðar 2023</b>		