

Matseðill ágúst - september 2026



mánudagur 24/08

Skólasetning

þriðjudagur 25/08

Kalkúnabollur með hrísgrjónum og ostasósu / grænmetisbollur

grænmeti og ávextir

miðvikudagur 26/08

Fiskistangir með kartöflum og tómatsósu / veganréttur

grænmeti og ávextir

fimmtudagur 27/08

Bolognese-hakksósa og pasta / pestó

grænmeti og ávextir

föstudagur 28/08

Grjónagrautur og lifrarpylsa / vegan grautur

ávextir

mánudagur 31/08

Sænskar kjötbollur með kartöflumús og brúnni sósu / baunabollur.

grænmeti og ávextir

þriðjudagur 01/09

Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu / grænmetisbuff

grænmeti og ávextir

miðvikudagur 02/09

Indverskur kjúklingapotttréttur með hrísgrjónum

grænmeti og ávextir

fimmtudagur 03/09

Fiskiborgari og meðlæti / veganborgari

ávextir og grænmeti

föstudagur 04/09

Ítölsk grænmetissúpa og brauð með smjöri

ávextir

mánudagur 07/09

Fiskibollur með hrísgrjónum og karrýsósu / linsubollur

grænmeti og ávextir

þriðjudagur 08/09

Hakk og tortilla / veganhakk

grænmeti og ávextir

miðvikudagur 09/09

Léttsöltuð ýsa með soðnum kartöflum og rúgbrauði / brauð og álegg

grænmeti og ávextir

fimmtudagur 10/09

Kjúklingabollur með heimalagaðri tómatsósu og kúskús / veganbollur
grænmeti og ávextir

föstudagur 11/09

Íslensk kjötsúpa og brauð
ávextir

mánudagur 14/09

Chilli con carne hakkréttur með hrísgrjónum og meðlæti / paprikuréttur
grænmeti og ávextir

þriðjudagur 15/09

Þorskur í KFC hjúp með kartöflum og tómatsósu / spínatbuff
grænmeti og ávextir

miðvikudagur 16/09

Píta með kjúklingi og meðlæti / kjúklingabaunabollur
grænmeti og ávextir

fimmtudagur 17/09

Heimalagaður plokkfiskur og rúgbrauð / blómkálsréttur
grænmeti og ávextir

föstudagur 19/09

Grjónagrautur og lifrarpylsa / vegan grautur
ávextir

mánudagur 22/09

Ofnbakaður þorskur með hrísgrjónum / quinóaréttur
grænmeti og ávextir

Þriðjudagur 23/09

Pasta í beikon-ostasósu og hvítlauksbrauð
grænmeti og ávextir

Miðvikudagur 24/09

Ofnsteiktur lax með dillsósu og kúskúsi
grænmeti og ávextir

Fimmtudagur 25/09

Kjúklingabitar með frönskuívafi og kartöflubátum / soyakjöt
grænmeti og ávextir

Föstudagur 26/09

Skyr og ostaslaufa
ávextir

Mánudagur 29/09

Ítalskar kjötbollur og kúskús/grænmetisbollur
ávextir og grænmeti

Þriðjudagur 30/09

Langa í pankoraspi með kartöflum og sítrónusósu / súpa
grænmeti og ávextir

Munið að tilkynna um **ofnæmi eða fæðuóþol til** Ouznu

ouzna.sahali@reykjavik.is yfirmanns mötuneytis í Austurbæjarskóla.

Einnig þarf að skila inn vottorði frá lækni í mötuneytið eða til ritara á skrifstofu.