

Krílakot- 6 vikna matseðill



Vika 1

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Kaffitími |
|---------------------|---|--|--|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Soðinn Fiskur Kartöflur Gufusoðið grænmeti Smjörvi / tómatósósa | Brauð, Smjörvi, bananar, kjúklingaskinka Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Hakk og spaghetti Spergilkál og brauð | Brauð/bruður smjörvi, ostur, paprika. Ávextir. |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk. | Plokkfiskur Rúgbrauð og smjörvi paprika | Brauð smjörvi, egg, kavíar,kæfa Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Heill Kjúklingur bakaðar kartöflur grænmeti og sósa | Brauð/hafrakex smjörvi gúrka og smurostur Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Súpa Brauð og álegg | Allt gott úr ísskápnum |

Vika 2

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Kaffitími |
|---------------------|---|---|---|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur smjörvi og tómatósósa | Brauð Smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Hakkhleifur Kartöflustappa Grænmeti | Brauð/hrökkbrauð smjörvi, ostur og tómatar, Ávextir. |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk | Spaghettofiskur Kartöflur Grænmeti | Brauð Smjörvi, kæfa, ostur Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Grænmetisbuff Sætkartöflustappa sósa og tómatar | Brauð/bruður Smjörvi, smurostur Gúrka, Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Skysúpa Brauð og álegg | Allt gott úr ísskápnum |

Vika 3

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Kaffitími |
|---------------------|---|---|--|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Soðinn fiskur Kartöflu, gulrætur smjörvi og tómatsósa | Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Tortillur Hakk/kjúklingur, hrísgrjón og grænmeti | Brauð Smjörvi, ostur, tómatar Ávextir |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk. | Grænmetirbollur Hrísgrjón og sinnepsósa grænmeti Baunaréttur | Brauð Smjörvi, egg, kavíar og epli Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Steiktur fiskur, Kartöflur, hvítlaukssósa og grænmeti | Brauð/hrískökur smjörvi, bananar, ostur Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Skyr brauð og álegg | Allt gott úr ísskápnum |

Vika 4

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Kaffitími |
|---------------------|---|--|---|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Fiskibollur Kartöflur grænmeti og sósa | Brauð smjörvi, bananar Skinka Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Kjúklingur í rjómasósu Hrísgrjón og grænmeti | Brauð/hrökkbrauð Smjörvi, paprika, ostur Ávextir |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk. | Soðinn fiskur Kartöflur, rófur Rúgbrauð, smjörvi og tómatsósa | Brauð smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Heimalagað Mousaka blómkál | Brauð/hrökkbrauð smjörvi, gúrka, smurostur Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Núðlur Brauð og smjörvi | Allt gott úr ísskápnum |

Vika 5

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Kaffitími |
|---------------------|---|---|---|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Soðinn fiskur Kartöflur Grænmeti, smjörvi og tómatsósa | Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Píta Hakk/kjúklingur grænmeti og sósa | Brauð/mjólkurkex smjörvi, bananar, ostur Ávextir |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk. | Fiskiklattar kartöflur, paprika og sinnepssósa | Brauð smjörvi, egg, kavíar, skinka Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Lasagne, grænmeti Snittubrauð, smjörvi og tómatar | Brauð/hrökkbrauð smjörvi, epli, ostur Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Pizza | Allt gott úr ísskápnum |

Vika 6

| Dagar | Morgunmatur | Hádegismatur | Nónhressing |
|---------------------|---|--|--|
| Mánudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk. | Steiktur fiskur Hrísgrjón sinnepssósa og grænmeti | Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir |
| Þriðjudagur | Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk. | Grænmetislasagna Snittubrauð og grænmeti Baunaréttur | Brauð/hrískökur smjörvi, epli, ostur Ávextir |
| Miðvikudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk. | Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur Smjörvi og tómatsósa | Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir |
| Fimmtudagur | Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk | Kjúklingaleggir bakaðar kartöflur salat og sósa | Brauð/skonsur Smjörvi, paprika, ostur Ávextir |
| Föstudagur | Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk. | Mjólkurgrautur Brauð og álegg | Allt gott úr ísskápnum |

Allur matur í Krílakoti er lagaður á staðnum úr gæðahráefni. Einungis Slátur, kjötálegg, snitsel og fiskibollur er keypt tilbúið frá framleiðanda. Allt brauð, utan flatbrauðs, er bakað á staðnum.

Alla daga er boðið upp á vatn að drekka með morgunmat og hádegismat.

Alla daga er boðið uppá vatn og mjólk í kaffitímum.

Boðið er upp á ávöxt alla daga kl. 09:30 í ávaxtastund og aftur 14:30 í nónhressingu.