

# Krílakot- 6 vikna matseðill



## Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn Fiskur Kartöflur Gufusoðið grænmeti	Brauð, Smjörvi, bananar, skinka Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Lifrabuff kartöflustappa rauðkál grænar baunir	Brauð/bruður smjörvi, ostur, paprika. Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Spaghettofiskur Kartöflur Gúrka/paprika	Brauð smjörvi, egg, kavíar,kæfa Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Kjúklingur í rjómasósu Kartöflur Salat	Brauð/hafrakex smjörvi gúrka og ostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skyr brauð Ávextir	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur smjörvi og tómatsósa	Brauð Smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Kjöt í Karry, hrísgrjón grænmeti	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, ostur og tómatar, Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk	Fiskiklattar kartöflur paprika sinnepssósa	Brauð Smjörvi, kæfa, ostur Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Hakkhleifur Kartöflustappa Grænmeti	Hrökkbrauð/bruður Smjörvi, smurostur Gúrka, Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Píta Hakk/kjúklingur grænmeti	Allt gott úr ísskápnum

### Vika 3

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Steiktur fiskur hrísgrjón súrsæt sósa grænmeti	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Lasagne/grænmetis hvítlauksbrauð tómatar	Brauð/hrískökur smjörvi, bananar, ostur Ávextir
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Nætursaltaður fiskur kartöflur rófur rúgbrauð	Brauð Smjörvi, egg, kaviar Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Kjúklingaleggir Bakaðar kartöflur Grænmeti	Brauð/Lummur Smjörvi, ostur, tómatar Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Pizza	Allt gott úr ísskápnum

### Vika 4

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur smjörvi og tómat sósa	Brauð smjörvi, bananar Skinka Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Hakk og spaghetti snittubrauð spergilkál	Brauð/hrökkbrauð Smjörvi, paprika, ostur Ávextir
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Plokkfiskur rúgbrauð paprika	Brauð smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Grænmetisbollur hrísgrjón, sinnepsósa grænmeti	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, gúrka, smurostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	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	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Tortillur Hakk/kjúklingur Hrísgrjón grænmeti	Brauð/mjólkurkex smjörvi, bananar, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskibollur kartöflur gúrka sinneppsósa	Brauð smjörvi, egg, kavíar, skinka Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Kjúklingur heill Kartöflubátar grænmeti	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, epli, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Kjötsúpa	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Steiktur fiskur Hrísgrjón gúrka hvítlaukssósa	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Slátur kartöflustappa rófur	Brauð/hrískökur smjörvi, epli, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Grænmetisbuff Sætkartöflu stappa sveppasósa tómatar	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur Smjörvi og tómatsósa	Brauð/skonsur Smjörvi, paprika, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Mjólkurgrautur Brauð	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.