

**Morgunmatur**

8.20-10.00

**Mánudagur**Hafragrautur,  
mjólk, rúsínur,  
kanill, lýsi  
og ávextir.**Priðjudagur**Hafragrautur,  
mjólk, rúsínur,  
sólblómafræ/hörfræ  
lýsi og ávextir.**Miðvikudagur**Hafragrautur,  
mjólk, rúsínur,  
kókospjöl, lýsi  
og ávextir.**Fimmtudagur**Hafragrautur,  
mjólk, rúsínur,  
kanill, lýsi  
og ávextir.**Föstudagur**Hafragrautur,  
mjólk, AB-mjólk,  
múslí, rúsínur,  
þurrkaðir  
ávextir, lýsi  
og ávextir.

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Sumarfrí</b>	<b>Sumarfrí</b>	<b>Sumarfrí</b>	6.ágúst Sveppa-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Ostur, skinka og gúrka	7.ágúst Pottréttur, kartöflumús og brokkolíblanda
10.ágúst Gufusodín ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	11.ágúst Pasta carbonara, hvítlauksbrauð og gúrkustrimlar	12.ágúst Grjónagrautur og flatkökur Álegg: smurkæfa, ostur og smjör	13.ágúst Ýsubitar í karrý-kókos, kartöflur, hrásalat og heimagerð kokteilsósa	14.ágúst Kjúklingasúpa með sýrðum rjóma og brauð m/sólþurrk. tómötum
17.ágúst Gufusodín ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör	18.ágúst Spínatbuff, kartöflur, gúrkustrimlar og köld dillsósa	19.ágúst Hrært skyr og nýbakað brauð. Álegg: Skinka, gúrka og ostur	20.ágúst Fiskur í ofni, kartöflur, brokkolí og ostasósa	21.ágúst Lasagna og heimatilbúið hrásalat
24.ágúst Gufusodín ýsa, kartöflur, tómatar, gúrkustrimlar og smjör	25.ágúst Tortillur með hakki, grænmeti, salsasósu og sýrðum rjóma	26.ágúst Brokkolí-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Skinka, egg og ostur	27.ágúst Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, tómatar/gúrkur og þúsundeyja-sósa	28.ágúst Kjúklingaleggir, kartöflubátar og heimagerð kokteilsósa
31.ágúst Gufusodín ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör				

**Síðdegiskaffi**

14.30-15.00

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Hrökkbr/brauð Nýbakað/sparibrauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Ristað brauð eða hrökkbrauð/tekex, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti

Á matseðli er áhersla lögð á nýmeti þar sem allir réttir eru unnir á staðnum frá grunni.

Markmið heilsustefnunnar er að halda salti, sykri og fitu í lágmarki samkvæmt manneldisráði.

Með fyrirvara um breytingar.