



Leikskólinn Árbaer



Matseðill október 2020



Morgunmatur

8.20-10.00

Mánudagur

Hafragrautur, mjólk, rúsínur, kanill, lýsi og ávextir.

Þriðjudagur

Hafragrautur, mjólk, rúsínur, sólblómafræ/hörfræ, lýsi og ávextir.

Miðvikudagur

Hafragrautur, mjólk, rúsínur, kókosmjólk, lýsi og ávextir.

Fimmtudagur

Hafragrautur, mjólk, rúsínur, kanill, lýsi og ávextir.

Föstudagur

Hafragrautur, mjólk, AB-mjólk, múslí, rúsínur, þurrkaðir ávextir, lýsi og ávextir.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
			1.október Plokkfiskur, kartöflur, gúrkustrimlar og rúgbrauð	2.október Orkubollur, kartöflubátar m/ gulrótartitum og súrsæt sósa
5.október Gufusodín ýsa, kartöflur, tómatar, gúrkustrimlar og smjör	6.október Kjötbullu-pasta með niðursodnum tómötum, rjómaosti og ferskt salat	7.október Sveppa-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Ostur, gúrka og egg	8.október Kentucky-hjúpaður þorskur, kartöflur, brokkolí og mango-chutney sósa	9.október Skipulagsdagur Leikskólinn lokaður
12.október Gufusodín ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	13.október Mexíkóffjör með tortilla kökum, grænmeti og sýrdum rjóma	14.október Byggilöguð grænmetissúpa og nýbakað brauð. Álegg: Skinka og ostur	15.október Fiskréttur í salsa rjóma-ostasósu, og grænmeti	16.október Grísnitzel í raspi, kartöflur, grænar baunir og brún sósa
19.október Gufusodín ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör	20.október Grænmetisbuff, hýðishrisgrjón, gúrkustrimlar og skógarsveppasósa	21.október Aspas-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Gúrka, egg, ostur og smjör	22.október Fiskur í ofni, kartöflur, brokkolí og karrýsósa	23.október Gúllas, kartöflumús og brokkolíblanda
26.október Gufusodín ýsa, kartöflur, tómatar, gúrkustrimlar og smjör	27.október Pasta í ostasósu, ferskt salat og hvítlauksbrauð	28.október Grjónagrautur og flatkökur. Álegg: Smurkæfa, ostur og smjör	29.október Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, rófu/gulrótarsalat og þúsundeyjasósa	30.október Kjúklingaleggir, kartöflubátar og heimagerð kokteilsósa

Síðdegiskaffi

14.30-15.00

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti	Hrökkbrauð eða, 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.