

**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,
kókosmjól, 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
Gleðilega jólahátíð til ykkar allra. Kveðja frá eldabuskunum í Árbæ ☺	1.desember Tortillur með hakki, grænmeti, salsasósu og sýrðum rjóma	2.desember Sveppa-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Ostur, gúrka og egg	3.desember Fiskur í ofni, kartöflur, gúrkur/tómatar og laukfeiti	4.desember Kjöt í karrýsósu, hýðishrísgrjón og brokkolí-blanda
7.desember Gufusodin ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	8.desember Chili con carne, brún hrísgrjón og ferskt salat	9.desember Aspas-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Gúrka, egg, ostur og smjör	10.desember Fjölhornafiskur, kartöflur, tómatar, gúrkur og jógúrtsósa	11.desember ..Jólamatur.. Lambalæri, brúnaðar kartöflur, grænar baunir, rauðkál og sósa
14.desember Gufusodin ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör	15.desember Blómkáls-ostabuff, kartöflur, gúrkustrimlar og brún-sósa	16.desember Grjónagrautur og flatkökur. Álegg: Smurkæfa og ostur	17.desember Fiskréttur í ostasósu, hýðishrísgrjónum og grænmeti	18.desember Kjúklingabringur, kartöflur, maisbaunir og rjóma-sósa
21.desember Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, hrásalat og þúsundeyjasósa	22.desember Blómkáls-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Skinka, egg og ostur	23.desember Þorláksmessa Gufusodin ýsa og skata, kartöflur, rófur og rúgbrauð	24.desember Aðfangadagur 	25.desember Jóladagur
28.desember Grjónagrautur og flatkökur. Álegg: Smurkæfa, ostur og smjör	29.desember Skinku-pasta í ostasósu, hvítlauksbrauð og gúrkustrimlar	30.desember Óvissumatur úr eldhúsi úúúú spennandi ☺	31.desember Gamlársdagur 	Nýársdagur Gleðilegt nýtt ár !

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.