

**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
2.nóvember Skipulagsdagur. Leikskólinn lokaður.	3.nóvember Gufusodin ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	4.nóvember Mexikönsk grænmetissúpa og nýbakað brauð Álegg: Skinka og ostur	5.nóvember Fiskikökur, kartöflur, gúrkur/tómatar og hvítlaukssósa	6.nóvember Steiktar hakkbollur, kartöflur, blandað grænmeti og brún sósa
9.nóvember Gufusodin ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör	10.nóvember Pasta bolognese og paprikustrimlar	11.nóvember Brokkolí-súpa og nýbakað brauð Álegg: Skinka, egg, ostur og smjör	12.nóvember Fiskbúdingur, kartöflur, rifnar rófur/gulrætur og laukfeiti	13.nóvember Mexikanskt lasagne, ferskt salat og hvítlauksbrauð
16.nóvember Gufusodin ýsa, kartöflur, tómatar, gúrkur og smjör	17.nóvember Kjúklinga-pasta, karrý-hvítlauksbrauð og ferskt salat	18.nóvember Grjónagrautur og flatkökur Álegg: Smurkæfa, ostur og smjör	19.nóvember Fiskur í ofni, kartöflur, brokkolíblanda og lauksósa	20.nóvember Bayonne-skinka, kartöflur, rauðkál, baunir og sósa
23.nóvember Gufusodin ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	24.nóvember Spínatbuff, kartöflur, gúrkustrimlar og köld dillsósa	25.nóvember Kókos karrýsúpa og nýbakað brauð. Álegg: Kjúklingaskinka, gúrka og ostur	26.nóvember Brauðhjúpaddir ýsubitar, kartöflur, hrásalat og þúsundeyja-sósa	27.nóvember Kjúklingaréttur m/ sætum kartöflum, hýðishrísgrjónum og melónu-salati
30.nóvember Gufusodin ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör				

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.