

**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,  
kókosmjöl, 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.september Mexikönsk grænmetis-súpa og nýbakað brauð Álegg: Skinka og ostur	2.september Fiskréttur í ostasósu, hýðishrísgjónum og grænmeti	3.september Kjöthleifur, kartöflumús, brokkolíblanda og sveppasósa
6.september Skipulagsdagur Leikskólinn lokaður	7.september Skipulagsdagur Leikskólinn lokaður	8.september Grjónagrautur og flatkökur. Álegg: Smurkæfa og ostur	9.september Fiskur í ofni, kartöflur, brokkolí-blanda og lauksósa	10.september Kjúklingabringur, kartöflur, maisbaunir og rjómasósa
13.september Gufusodín ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	14.september Pasta carbonara, hvítlauksbrauð og ferskt salat	15.september Sveppa-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Skinka, gúrka, ostur og smjör	16.september Ofnbakaður lax, kartöflur, tómatar, gúrkur og lauksmjör	17.september Grísasnitzel í raspi, kartöflur, grænar baunir og brún sósa
20.september Gufusodín ýsa, kartöflur, gufusodið grænmeti og smjör	21.september Lifrapylsa/blódmör kartöflumús og rófur	22.september Grjónagrautur, slátur og flatkökur. Álegg: Smurkæfa, ostur og smjör	23.september Kentucky-hjúpaður þorskur, kartöflur, brokkolí og mango-chutney sósa	24.september Kjötsúpa og kartöflur
27.september Gufusodín ýsa, kartöflur, soðnar rófur/gulrætur og smjör	28.september Grænmetisbuff, hýðishrísgjón, gúrkustrimlar og skógarsveppasósa	29.september Blómkáls-súpa og nýbakað brauð. Álegg: Skinka, egg og ostur	30.september Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, ferskt hrásalat og þúsundeyjasósa	

**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.