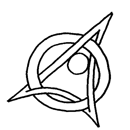
*****Leikskólinn Árbær.***  ***Matseðill febrúar 2023.***  **

***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.febrúar*  *Brokkolísúpa*  *og nýbakað tómatbrauð.*  *Álegg: Egg, gúrka*  *og ostur* | *2.febrúar*  *Plokkfiskur,*  *kartöflur, rúgbrauð með smjöri og gúrkustrimlar* | *3.febrúar*  *Lambakjöt, hýðishrísgrjón,*  *brokkolíblanda*  *og karrýsósa* |
| *6.febrúar*  *Kjötbollupasta í*  *rjómaostasósu,*  *baguette með smjöri*  *og paprikustrimlar* | *7.febrúar*  *Gufusoðinn fiskur,*  *kartöflur, soðnar rófur/gulrætur*  *og smjör* | *8.febrúar*  ***Svartur litadagur***    *Þorramatur* | *9.febrúar*  *Kentuckyhjúpaður þorskur, kartöflur, brokkolí og hvítlaukssósa* | *10.febrúar*  *Mexikönsk grænmetissúpa og nýbakað brauð.*  *Álegg: Skinka, ostur*  *og smjör* |
| *13.febrúar*  *Kjúklinganúðlur með blönduðu grænmeti, melónusalat og*  *sweet chili sósa* | *14.febrúar*  *Gufusoðinn fiskur,*  *kartöflur,*  *gufusoðið grænmeti*  *og lauksmjör* | *15.febrúar*  *Aspas-súpa og*  *nýbakað brauð.*  *Álegg: Skinka, ostur*  *og smjör* | *16.febrúar*  *Fiskréttur í*  *mangochutney*  *með hýðishrísgrjónum*  *og grænmeti* | *17.febrúar*  *Grísasnitzel í raspi,*  *kartöflur, grænar baunir, rauðkál*  *og sveppasósa* |
| *20.febrúar*  ***Bolludagur***  *Fiskibollur, kartöflur, brokkolíblanda*  *og brún sósa* | *21.febrúar* ***Sprengidagur***  *Saltkjöt, kartöflur, rófur/gulrætur*  *og baunasúpa.* | *22.febrúar*  ***Öskudagur***  *Grjónagrautur*  *og flatkökur.*  *Álegg: Lifrakæfa,*  *ostur og smjör* | *23.febrúar*  *Gufusoðinn fiskur,*  *kartöflur, soðnar rófur/gulrætur*  *og smjör* | *24.febrúar*  *Pasta í ostasósu,*  *hvítlauksbrauð*  *og ferskt salat* |
| *27.febrúar*  *Grænmetisbuff, hýðishrísgrjón, gúrkubitar*  *og skógarsveppasósa* | *28.febrúar*  *Starfsdagur*  *Leikskólinn lokaður.* |  |  | Öskudagur | Holtaskóli |

***Síðdegiskaffi***

*14.30-15.00*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Mánudagur***  *Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti* | ***Þriðjudagur***  *Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti* | ***Miðvikudagur***  *Hrökkbrauð eða*  *nýbakað/sparibrauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti* | ***Fimmtudagur***  *Nýbakað brauð, ostur/álegg, mjólk og ávextir/grænmeti* | ***Föstudagur***  *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.***