*****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.***