

Krílakot- 6 vikna matseðill



Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Ofnbakaður fiskur Kartöflur Hrátt blómkál	Brauð, smjörvi, kæfa og smurostur. Ávextir.
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Hakk og spaghetti brauð Spergilkál	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, ostur, paprika og gúrka. Ávextir.
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Soðinn fiskur gulrætur, kartöflur og smjör.	Brauð/flatbrauð, smjörvi, hangikjöt og smurostur. Ávextir.
Fimmtudagur	Hafragrautur kornfleks Súrmjólk og mjólk.	Kjúklingur, bakaðar kartöflur og grænmetisalat	Brauð, smjörvi, epli og ostur. Ávextir.
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Pizza	

Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Spaghettífiskur kartöflur, smjörvi og soðnar gulrætur	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Grænmetisbuff kartöflustappa, sósa og Tómatar	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, smurostur og gúrka. Ávextir.
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk	Plokkfiskur Rúgbrauð, smjörvi og paprika	Brauð, smjörvi, spægipylsa og epli. Ávextir.
Fimmtudagur	Hafragrautur kornfleks Súrmjólk og mjólk.	Heimalagað mousaka Blómkál	Brauð, bruður, smjörvi, ostur og paprika Ávextir.
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Súpa Brauð, smjörvi, kjöt- og mjólkuráleggi	

Vika 3

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur og gulrætur, smjörvi.	Brauð/rúgbrauð, smjörvi, kæfa og epli. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Slátur Kartöflustappa rófur	Brauð, smjörvi, ostur og bananar. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Tortillur Hakk, hrísgrjón og grænmeti	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, ostur og tómatar. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks Súrmjólk og mjólk	Steiktur fiskur Hrísgrjón, súrsæt sósa og grænmeti.	Brauð, smjörvi, skinka og smurostur. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Mjólkurgrautur Brauð/slátur	

Vika 4

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskibollur, smjörvi, kartöflur og gulrótarsalat	Brauð/flatbrauð Smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Kjúklingaréttur kartöflur og salat	Brauð/hafrakex Smjörvi, ostur, gúrka Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Nætursaltaður fiskur kartöflur, rófur, rúgbrauð og smjörvi.	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks Súrmjólk og mjólk.	Hakkbuff, kartöflustappa, rósakál og sósa	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, ostur og bananar. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Kjötsúpa	

Vika 5

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur, grænmeti og smjörvi.	Brauð, smjörvi, skinka og smurostur. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Svínasnitsel Blómkál, kartöflur og smjörvi..	Brauð/hafrakex, smjörvi, ostur og tómatar. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskiklattar Kartöflur, paprika, sinnepssósa og smjörvi	Brauð, smjör, kæfa og ostur. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks Súrmjólk og mjólk.	Lasagne, grænmeti, snittubrauð og smjörvi. Tómatar	Brauð/bruður, smjörvi, bananar, egg og kavíar. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Mjólkurgrautur Brauð/slátur	

Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks mjólk	Pönnusteiktur fiskur kartöflur, salat smjörvi og sinnepssósa	Ávextir Brauð, smjörvi, skinka og tómatar. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Kjöt í karrý Hrísgjón Soðið grænmeti	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, ostur og epli. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur, gulrætur, rófur og smjörvi.	Brauð, smjörvi, kæfa og smurostur. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks Súrmjólk og mjólk	Lifrabuff Kartöflustappa grænmeti	Brauð/bruður, smjörvi, ostur og tómatar.
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk	Skyr Brauð, smjörvi og álegg.	

Allur matur í Krílakoti er lagaður á staðnum úr gæðahráefni. Einungis Blóðmör, lifrarpýlsa, kjötálegg og svínastítsel er keypt tilbúið frá framleiðanda. Allt brauð, utan flatbrauðs, er bakað á staðnum.

Alla daga er boðið upp á vatn að drekka með morgunmat og hádegismat.

Alla daga er boðið uppá vatn og mjólk í kaffitímum.

Boðið er upp á ávöxt kl. 09:30 alla daga.