

# Krílakot- 6 vikna matseðill



## Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur Gulrætur	Brauð/flatbrauð, smjörvi, smurostur hangikjöt Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Hakkbuff kartöflustappa sósa og rósakál	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, banani, ostur. Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Steiktur fiskur grænmeti hrísgrjón og súrsæt sósa.	Brauð, smjörvi, epli, kæfa, Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Kjúklinga núðlur snittubrauð melónur	Brauð, smjörvi gúrka og ostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skyr og brauð	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Spaghettífiskur kartöflur, smjörvi og soðnar gulrætur	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Heimalagað mousaka Blómkál	Brauð/bruður smjörvi, ostur og paprika Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk	Kjúklingur í rjómasósu bakaðar kartöflur ferskt grænmeti	Lummur/tekex, Smjörvi, ostur, sulta Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Tortillur Hakk, hrísgrjón og grænmeti	Brauð, smjörvi., skinka og smurostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Kjötsúpa	Allt gott úr ísskápnum

**Vika 3**

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur og gulrætur, smjörvi.	Brauð, smjörvi epli og spægipylsa Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Slátur/lyfrabuff Kartöflustappa rófur	Brauð, smjörvi, ostur og bananar. Ávextir
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskiklattar Kartöflur, paprika, sinnepssósa og smjörvi	Brauð, smjörvi kæfa og smurostur Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Hakk og spagetti hvítlauksbrauð ferskt grænmeti	Brauð/hrökkbrauð Smjörvi, ostur, paprika/gúrka Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skysúpa Ávextir	Allt gott úr ísskápnum

**Vika 4**

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Steiktur fiskur kartöflur, sinnepssósa og ferskt grænmeti	Brauð, smjörvi, skinka, tómatur Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Lasagne, grænmeti, snittubrauð og smjörvi. Tómatar	Brauð/tekex Smjörvi, bananar, egg og kaviar Ávextir
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskur, hrísgrjón, ostasósa og soðið grænmeti	Brauð, smjörvi, smurostur og kæfa. Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Heill kjúklingur bakaðar kartöflur, sósa og ferskt grænmeti	Brauð, smjörvi, epli og ostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Súpa Brauð, álegg og smjörvi	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 5

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur, grænmeti og smjörvi.	Brauð/flatbrauð, smjörvi, hangikjöt, paprika. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Grænmetisbuff Sætkartöflustappa, sósa og Gúrka	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, epli, smurostur. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Plokkfiskur Rúgbrauð, smjörvi og ferskt grænmeti	Brauð, smjörvi, skinka, ostur. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Kjöt í karrý Hrisgrjón Soðið grænmeti	Skonsur, smjörvi, ostur og sulta Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Mjólkurgrautur Brauð/slátur	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Píta m/kjúkling Grænmeti og sósa ávextir	Brauð, smjörvi, egg og spægipylsa Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Nætorsaltaður fiskur kartöflur, rófur, rúgbrauð og smjörvi.	Brauð, smjörvi, banani og kæfa Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Svínasnitsel kartöflur og smjörvi og grænar baunir sósa	Brauð/hafrakex, smjörvi, ostur, tómatar Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Pizza	Kex hlaðborð Smjörvi, smurostur og gúrka Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Fiskibollur, smjörvi, kartöflur, sósa og ferskt grænmeti	Allt gott úr ísskápnum

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.