

# Krílakot- 6 vikna matseðill



## Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn Fiskur Kartöflur Gufusoðið grænmeti Smjörvi / tómatósósa	Brauð, Smjörvi, bananar, kjúklingaskinka Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Hakk og spaghetti Spergilkál og brauð	Brauð/bruður smjörvi, ostur, paprika. Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Plokkfiskur Rúgbrauð og smjörvi paprika	Brauð smjörvi, egg, kavíar,kæfa Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Heill Kjúklingur bakaðar kartöflur grænmeti og sósa	Brauð/hafrakex smjörvi gúrka og smurostur Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Súpa Brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
<b>Mánudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur smjörvi og tómatósósa	Brauð Smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir
<b>Þriðjudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Hakkhleifur Kartöflustappa Grænmeti	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, ostur og tómatar, Ávextir.
<b>Miðvikudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk	Spaghettilfiskur Kartöflur Grænmeti	Brauð Smjörvi, kæfa, ostur Ávextir
<b>Fimmtudagur</b>	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Grænmetisbuff Sætkartöflustappa sósa og tómatar	Brauð/bruður Smjörvi, smurostur Gúrka, Ávextir
<b>Föstudagur</b>	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Píta Hakk/kjúklingur grænmeti og sósa	Allt gott úr ísskápnum

### Vika 3

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflu, gulrætur smjörvi og tómatsósa	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Tortillur Hakk/kjúklingur, hrísgrjón og grænmeti	Brauð Smjörvi, ostur, tómatar Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Regnbogabuff Hrísgrjón og grænmeti  Baunaréttur	Brauð Smjörvi, egg, kaviar og epli Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Steiktur fiskur, Kartöflur, hvítlaukssósa og grænmeti	Brauð/hrískökur smjörvi, bananar, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skyr/skyrsúpa brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

### Vika 4

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Fiskibollur Kartöflur grænmeti og sósa	Brauð smjörvi, bananar Skinka Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Kjúklingur í rjómasósu Hrísgrjón og grænmeti	Brauð/hrökkbrauð Smjörvi, paprika, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur, rófur Rúgbrauð, smjörvi og tómatsósa	Brauð smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Heimalagað Mousaka blómkál	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, gúrka, smurostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Núðlur Brauð og smjörvi	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 5

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur Grænmeti, smjörvi og tómatsósa	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Svínasnitset kartöflur, Blómkál, smjörvi og sósa	Brauð/mjólkurkex smjörvi, bananar, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskiklattar kartöflur, paprika og sinnepssósa	Brauð smjörvi, egg, kavíar, skinka Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Lasagne, grænmeti Snittubrauð, smjörvi og tómatar	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, epli, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Pizza	Allt gott úr ísskápnum

## Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Kanill og mjólk.	Steiktur fiskur Hrísgrión sinnepssósa og grænmeti	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios/kornfleks, kakó, chiafræ, súrmjólk og mjólk.	Grænmetislasagna Snittubrauð og grænmeti Baunaréttur	Brauð/hrískökur smjörvi, epli, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur Smjörvi og tómatsósa	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Cheerios/Kornfleks, múslí, súrmjólk og mjólk	Kjúklingaleggir bakaðar kartöflur salat og sósa	Brauð/skonsur Smjörvi, paprika, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Mjólkurgrautur Brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

Allur matur í Krílakoti er lagaður á staðnum úr gæðahráefni. Einungis Slátur, kjötálegg, snitsel og fiskibollur 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 alla daga kl. 09:30 í ávaxtastund og aftur 14:30 í nónhressingu.