

Krílakot- 6 vikna matseðill



Vika 1

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

Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur smjörvi og tómatsósa	Brauð Smjörvi, epli, Rúllupylsa Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur, kornfleks, súrmjólk, múslí og mjólk.	Hakkhleifur Kartöflustappa Grænmeti	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, ostur og tómatar, Ávextir.
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Spaghettilfiskur Kartöflur Grænmeti	Brauð Smjörvi, kæfa, ostur Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur, Cheerios, múslí, súrmjólk og mjólk	Grænmetisbuff Sætkartöflustappa sósa og tómatar	Brauð/bruður Smjörvi, smurostur Gúrka, Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skyr, brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

Vika 3

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflu, gulrætur smjörvi og tómatsósa	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur, kornfleks, súrmjólk, múslí 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, múslí, súrmjólk og mjólk	Steiktur fiskur, Kartöflur, hvítlaukssósa og grænmeti	Brauð/hrískökur smjörvi, bananar, ostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Núðlur og brauð	Allt gott úr ísskápnum

Vika 4

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios og mjólk.	Fiskibollur Kartöflur grænmeti og sósa	Brauð smjörvi, bananar Skinka Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur, kornfleks, súrmjólk, múslí 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, múslí, súrmjólk og mjólk	Heimalagað Mousaka blómkál	Brauð/hrökkbrauð smjörvi, gúrka, smurostur Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Skyrsúpa, brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

Vika 5

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios og mjólk.	Soðinn fiskur Kartöflur Grænmeti, smjörvi og tómatsósa	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur, kornfleks, súrmjólk, múslí og mjólk	Svínasnitsel 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, 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 og mjólk.	Steiktur fiskur Hrísgjón sinnepssósa og grænmeti	Brauð/flatbrauð smjörvi, hangikjöt, smurostur Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur, kornfleks, súrmjólk, múslí og mjólk	Grænmetislasagna Snittubrauð og grænmeti Baunaréttur	Brauð/hrískökur smjörvi, epli, ostur Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur gulrætur/rófur Smjörvi og tómatsósa	Brauð smjörvi, kæfa, smurostur Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur, Cheerios, múslí, súrmjólk og mjólk	Kjúklingaleggir bakaðar kartöflur salat og sósa	Brauð/skonsur Smjörvi, paprika, ostur Ávextir
Föstudagur		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. Boðið er upp á vatn með morgunmat og hádegismat og vant og mjólk í nónhressingu.

Boðið er upp á ávöxt alla daga kl. 09:30 í ávaxtastund og aftur 14:30 í nónhressingu.

