

Krílakot- 6 vikna matseðill



Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks kanill og mjólk.	Fiskur, ostasósa Hrísgrjón Hrátt blómkál	Brauð, smjörvi, kæfa og smurostur. Ávextir.
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Hakk og spaghetti brauð Spergilkál	Brauð/hrískökur, 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, múslí Súrmjólk og mjólk.	Kjúklingur, bakaðar kartöflur og grænmetisalat	Brauð, smjörvi, epli og ostur. Ávextir.
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks, kakó, kókos og mjólk.	Súpa Brauð, álegg og smjörvi	Allt gott úr ísskápnum

Vika 2

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Spaghettilískur kartöflur, smjörvi og soðnar gulrætur	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Gúllas í brúnni Kartöflustappa og grænmeti	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, smurostur og gúrka. Ávextir.
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk	Plokkfiskur Rúgbrauð, smjörvi og paprika	Brauð, smjörvi, epli og spægipylsa. Ávextir.
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, múslí Súrmjólk og mjólk.	Grænmetisbuff Sætkartöflustappa, sósa og Tómatar	Brauð, bruður, smjörvi, ostur og paprika Ávextir.
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Pizza	Allt gott úr ísskápnum

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	Tortillur Hakk, hrísgrjón og grænmeti	Brauð, smjörvi, bananar og ostur. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Heimalagað mousaka Blómkál	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, ostur og tómatar. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Steiktur fiskur Hrísgrjón, súrsæt sósa og grænmeti.	Brauð, smjörvi, skinka og smurostur. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Skysúpa	

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.	Kjúklingur í rjómasósu Kús kús og salat	Brauð/hafrakex Smjörvi, ostur, gúrka Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur, rófur, rúgbrauð og smjörvi.	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk.	Hakkbuff, kartöflustappa, rósakál og sósa	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, bananar og ostur. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Núðluréttur hvítlauksbrauð	

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.	Svínasnitset 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, músli 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, álegg, smörvi	

Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks mjólk	Pönnusteiktur fiskur kartöflur, salat smjörvi og sinnepssósa	Brauð, smjörvi, skinka og tómatar. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Píta Kjúklingur og grænmeti	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, epli og ostur. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Ofnbökuð bleikja Kartöflur, gúrka köld sósa	Brauð, smjörvi, kæfa og smurostur. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Kjúklingaleggir Bakaðar kartöflur og salat	Brauð/hrískökur, smjörvi, ostur og tómatar. Ávextir
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 svínastitsel 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.