

Krílakot- 6 vikna matseðill



Vika 1

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks kanill og mjólk.	Soðin Fiskur Kartöflur Gulrætur/ Rófur Smjörvi / tómatsósa	Brauð, smjörvi, malakof og smurostur. Ávextir.
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Hakk og spaghetti brauð Spergilkál	Brauð/hrískökur, smjörvi, ostur, paprika / gúrka. Ávextir.
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskur? Gúrka,Hrísrjón og smjör.	Brauð/flatbrauð, smjörvi, Skinka og smurostur. Ávextir.
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, múslí Súrmjólk og mjólk.	Heill Kjúklingur, bakaðar kartöflur Paprika, Soðsóðsa	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.	Soðin Fiskur kartöflur,smjörvi og gulrætur	Brauð, smjörvi, egg, kavíar og kæfa Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk	Kjöttbollur Sósa Spagetti/kartöflur Grænmeti	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, smurostur 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.	Píta m/kjúkling	Allt gott úr ísskápnum

Vika 3

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Soðinn fiskur kartöflur og gulrætur, smjörvi.	Brauð/Flatbrauð 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 paprika Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Steiktur fiskur bygg, hvítlaukssósa og grænmeti.	Brauð, smjörvi, skinka og smurostur. Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Skyr Brauð og álegg	Allt gott úr ísskápnum

Vika 4

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Kaffitími
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskibollur, smjörvi, kartöflur og gulrótarsalat	Brauð Smjörvi,Skinka 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 Hrísgrjón, grænmeti og smjörvi.	Brauð, Flatbrauð smjörvi, skinka og smurostur. Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Svínasnitset Blómkál, kartöflur og smjörvi..	Brauð/hafrakex, smjörvi, ostur og Paprika Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks og mjólk.	Fiskiklattar Kartöflur, paprika, sinnepssósa og smjörvi	Brauð, smjör, kjúklingaskinka 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 slátur	Allt gott ísskápnum

Vika 6

Dagar	Morgunmatur	Hádegismatur	Nónhressing
Mánudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks mjólk	steiktur fiskur kartöflur, tómatar smjörvi og sinnepssósa	Brauð, smjörvi, skinka og paprika Ávextir
Þriðjudagur	Hafragrautur Cheerios Súrmjólk og mjólk.	Pizza	Brauð/hrökkbrauð, smjörvi, epli og ostur. Ávextir
Miðvikudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk.	Soðin fiskur Kartöflur Gulrætur / Rófur Smjörvi / Tómatssósa	Brauð, smjörvi, kæfa og smurostur. Ávextir
Fimmtudagur	Hafragrautur Kornfleks, músli Súrmjólk og mjólk	Kjúklingaleggir Bakaðar kartöflur Paprika/Gúrka	Brauð/hrískökur, smjörvi, ostur og Bananar Ávextir
Föstudagur	Hafragrautur Cheerios /kornfleks Mjólk	Skýrsúpa Brauð, smjörvi og álegg.	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.