

## Janúar matseðill

### Daglega er boðið upp á eftirfarandi í:

**Morgunmat:** Mjólk, lýsi og ávexti

**Ávaxtastund:** kl. 11:30-11:15 er boðið upp á ávexti og/eða ferskt grænmeti

**Í hádegismat:** grænmeti ýmist ferskt eða soðið, vatn og mjólk með matarminni máltíðum

**Seinnipartskaffi:** Gróft brauð heimabakað eða úr bakaríinu, rúgbrauð, hrökkbrauð eða flatbrauð, mismunandi tegundir af áleggi s.s. gúrku, egg, tómata, kæfu, ost, spægipylsu, skinku, pepperoni, mysing og fleira. Einnig fá þau alltaf ávexti.

Til tilbreytinga eru stundum bakaðar vöflur, lummur eða snúðar

	Mánudagur	Þriðjudagur	1	Miðvikudagur	2	Fimmtudagur	3	Föstudagur	4	
Morgunm.				Súrmjólk, kornfleks og koddar		Cherios, vitos, mjólk		Hafragrautur, mjólk og brauð		
Hádegism.				Karrýfiskur, hrísgrjón, kartöflur og grænmeti		súpa, brauð, álegg, sallatbar og ávextir		Gúllas, kartöflumús, gular baunir og rauðkál		
	Mánudagur	7	Þriðjudagur	8	Miðvikudagur	9	Fimmtudagur	10	Föstudagur	11
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og muslí		Hafragrautur, brauð		Súrmjólk, cherios og koddar		Kakó, ristað brauð og piparkökur		Hafragrautur, mjólk og brauð	
Hádegism.	Grjónagrautur, brauð, álegg, grænmeti og ávextir		Soðinn hlýri, kartöflur, gulrætur og rúgbrauð		Slátur, kartöflur, jafningur		peppiróni fiskur, kartöflur		Svínasnitseil, kartöflur	
	Mánudagur	14	Þriðjudagur	15	Miðvikudagur	16	Fimmtudagur	17	Föstudagur	18
Morgunm.	Súrmjólk, muslí og cherios		Hafragrautur, brauð		Mjólk, koddar og kornfleks		Súrmjólk, witabix, kornfleks		Hafragrautur, mjólk og brauð	
Hádegism.	Fiskur með osti, kartöflur		Hakk, spaghetí og brauð		Steikt bleikja, kartöflur		Kjöt í karrý, kartöflur og hrísgrjón		Skýr, brauð, álegg, grænmeti og ávextir	
	Mánudagur	21	Þriðjudagur	22	Miðvikudagur	23	Fimmtudagur	24	Föstudagur	25
Morgunm.	Súrmjólk koda og músli		Hafragrautur/brauð		Mjólk kornfleks og cherios		Súrmjólk með bragðefni/cherios		Hafragrautur, mjólk og brauð	
Hádegism.	Kjúklaleggir og franskar		Flögufiskur og kartöflur		Kjötsúpa og brauð		Plokkfiskur, kartöflur rúgbrauð og grænmeti		Margréttáð - afgangar og það sem lítið er til af í kistunni	
	Mánudagur	28	Þriðjudagur	29	Miðvikudagur	30	Fimmtudagur	31	Föstudagur	
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og koddar		Hafragrautur, brauð		Mjólk, cherios og músli		Súrmjólk, spésialK, rice krispie		Hafragrautur, mjólk og brauð	
Hádegism.	Blómkálsúpa, brauð, álegg og sallatbar		Nætursaltaður fiskur, kartöflur, soðnar rófur og gulrætur		Lasanja og brauð		Fiskibollur, kartöflur og sósa			