

# Nóvember matseðill

## Daglega er boðið upp á eftirfarandi

Morgunmat: mjólk, lýsi, og ávexti

Ávaxtastund: kl. 10:10:15 er boðið umm á ávexti, vatn og mjólk með mararminni máltíðum

Hádegismatur: grænmeti ýmist ferskt eð soðið, vatn og einnig mjólk með matarminni máltíðum

Nónhressing: Gróft brauð heimabakað eða úr bakaríinu, rúgbrauð, hrökkbrauð eða flatbrauð, mismunandi tegundir af áleggi s.s. gúrka, enn, tómatar, kæfa, ostur,spægipylsa, skinka, peppironi, mysingur og fleira. Einnig eru alltaf ávestir

Til tilbreytingar eru stundum bakaðar vöflur, eða annað góðgæti.

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	1
Morgunm.					Ristað brauð, kakó, jogúrt og ávextir	
Hádegism.					Svínagúllas í súrsætri sósu	
	Mánudagur	4 Þriðjudagur	5 Miðvikudagur	6 Fimmtudagur	7 Föstudagur	8
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí	Vitabix og mjólk	Cherios/koddar	Súrmjólk og Special K	Súrmjólk með bragðefni /cherios	
Hádegism.	Ofnbakaður fiskur með osti	Soðið slátur með kartöflum og uppstúf	Grjónagrautur, brauð, álegg, grænmeti og ávextir	karry lambapottréttur, hrísgrjón og nýbakað brauð	Húsavíkur þorskur	
	Mánudagur	11 Þriðjudagur	12 Miðvikudagur	13 Fimmtudagur	14 Föstudagur	15
Morgunm.	Súrmjólk eða ab mjólk/kornfleks/	Vitabix og mjólk	Cherios/koddar og mjólk	Súrmjólk og Special K	Cherios/vitos og mjólk	
Hádegism.	soðin ýsa, kartöflur gulrætur og rúgbrauð	Lasanja og nýbakað brauð	pastréttur, sallatbar og ristað brauð	Fiskiréttur að hætti kokksins	Hamborgarar og kartöflubátar	
	Mánudagur	18 Þriðjudagur	19 Miðvikudagur	20 Fimmtudagur	21 Föstudagur	22
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí	Vitabix og mjólk	Cherios/koddar og mjólk	Súrmjólk og Special K	Súrmjólk með bragðefni/Spesíalk	
Hádegism.	Peppironifiskur	Svínahnakki, kartöflur, meðlæti og grænmeti	Fiskisúpa	Hakk og spaghetí	Steikt bleikja	
	Mánudagur	25 Þriðjudagur	26 Miðvikudagur	27 Fimmtudagur	28 Föstudagur	29
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí	Vitabix og mjólk	Cherios/koddar og mjólk	Súrmjólk og Special K	Súrmjólk með bragðefni/cherios	
Hádegism.	Soðin lúða, kartöflur og rúgbrauð	Naggar, hrísgrjón og súrsæt sósa	Kjúkklingasúpa	mexicofiskur	Hlaðborð	