

## Október matseðill

### Daglega er boðið upp á eftirfarandi í:

**Morgunmat:** Mjólk, lýsi og ávexti

**Ávaxtastund:** kl. 10 -10:15 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 áleggji s.s. gúrku, egg, tómata, kæfu, ost, spægipylsu, skinku, pepperoni, mýsing og fleira. Einnig fá þau alltaf ávexti.

Til tilbreytingar eru stundum bakaðar vöflur, lummur eða snúðar.

	Mánudagur	Þriðjudagur	1 Miðvikudagur	2 Fimmtudagur	3 Föstudagur	4
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/ muslí/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/koddar/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir		
Hádegism.		Kjöt í karrý	Skyr, brauð og ávextir	Plokkfiskur og rúgbrauð	Folaldasteik og kartöflubátar	
	Mánudagur	7 Þriðjudagur	8 Miðvikudagur	9 Fimmtudagur	10 Föstudagur	11
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/ muslí/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/koddar/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	<b>Lokað</b>	
Hádegism.	Ófnbakaður fiskur með osti, paprikusósu og grænmeti	Bjúgu, kartöflur og jafningur	Gúlassúpa og nýbakað brauð	Fiskiklattar og kartöflur	<b>Haustþing</b>	
	Mánudagur	14 Þriðjudagur	15 Miðvikudagur	16 Fimmtudagur	17 Föstudagur	18
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/ muslí/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/koddar/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/vitos/ávextir	
Hádegism.	Soðinn ýsa	Slátur, kartöflur, jafningur og grænmeti	Grænmetisbuff	Hakkréttur	Fiskur í karrý	
	Mánudagur	21 Þriðjudagur	22 Miðvikudagur	23 Fimmtudagur	24 Föstudagur	25
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/ muslí/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/koddar/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Súrmjólk með bragðefni/Spesíalk	
Hádegism.	Ítalskur fiskiréttur	Ungverskt gúllas	Fiskisúpa og ný bakað brauð	Steiktur fiskur, kartöflur og grænmeti	Hlaðborð	
	Mánudagur	28 Þriðjudagur	29 Miðvikudagur	30 Fimmtudagur	31 Föstudagur	
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/ muslí/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir	Cherios/koddar/ávextir	Hafragrautur/brauð/ ávextir		
Hádegism.	Soðinn hlýri	Kjúklingaleggir og kartöflubátar	Tómatlauksúpa og nýbakað brauð	Flögufiskur og kartöflur		

Í seinnipartskaffinu fá börnin brauð, gróft hrökkbrauð eða flatbrauð, mismunandi tegundir af áleggji og ávexti

Fiskur

Kjöt

súpa/grautur/skyr