

Matseðill í september 2020

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

	<u>1.</u> Fiskur í raspi kartöflur, sósa og salat	<u>2.</u> Chilli con carne hrísgrjón, salat	<u>3.</u> Soðinn fiskur kart,grænmeti, rúgbrauð	<u>4.</u> Grjónagrautur slátur
<u>7.</u> Gulrótur og kókossúpa	<u>8.</u> Sólskins fiskur Hrísgrjón, salat	<u>9.</u> Íslensk kjötsúpa	<u>10.</u> Soðinn fiskur kart,grænmeti, rúgbrauð	<u>11.</u> Kjúklingasalat með ostasósu
<u>14.</u> Ofurhetjusúpa nýbakað brauð	<u>15.</u> Kornflexfiskur Kartöflur, sósa og grænmeti	 <u>16.</u> Gúllaréttur bygg, grænar baunir	<u>17.</u> Soðinn fiskur	<u>18.</u> Skyr rjómabl., smurt brauð
<u>21.</u> Brokkolisúpa nýbakað brauð	<u>22.</u> Ofnbakaður fiskur kartöflur og grænmeti	<u>23.</u> Lasagna að hætti Dorotu salat	<u>24.</u> Soðinn fiskur kart,grænmeti, rúgbrauð	<u>25.</u> Tónmatsúpa nýbakað brauð
<u>28.</u> Blómkálssúpa nýbakað brauð	<u>29.</u> Plokkfiskur rúgbrauð	<u>30.</u> Ofnbakaður kjúklingur hrísgrjón, heit sósa og salat	Soðinn fiskur kart,grænmeti, rúgbrauð	

Árbítur: Hafragrautur, kornmatar s.s. Seríós, kornflögur, hafrakoddar o.fl. auk þess súrmjólk eða mjólk.

Börnin fá lýsi á hverjum degi og ávaxta/grænmetisbita.

Hádeggi: Samkvæmt matseðli.

Með máltíðum er hrátt eða soðið grænmeti og vatn til drykkjar.

Einungis er notað ferskt hráefni til matargerðar en ekki unnin matvara, súpur eru matarmiklar og úr fersku grænmeti, baunum og kjöti

Allt brauð sem borið er fram með mat er bakað á staðnum

Nónhressing: Mjólk, brauð og álegg (kex eða kaka á fö.d. til tilbreytingar) og ávextir

Ath. matseðill gæti tekið breytingum í einstaka tilfalli.