



# Matseðill Brimver/Æskukot



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunverður</b>	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi
<b>Morgun-hressing</b>	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxta-og grænmetisbiti
<b>Hádegisverður:</b> 7-11. okt 9-13 des. 27-31 jan. 16-20 mars. 11-15 maí.	<b>Plokkfiskur</b> kartöflur, rúgbrauð smjóri með gúrku/ gulrótum eða tómatabátum	<b>Grænmetisbuff</b> hýðis/bygggrjón og köld sósa (sósa úr súrumjólk/sýrðum rjóma)	<b>Grjónagratutur</b> Hrísgrjónagratutur með kanil, rúsínum og blóðmör	<b>Fiskur</b> gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	<b>Gúllasréttur</b> Gúllasréttur með kartöflumús eða hýðishrísgrjónum/b yggi og fersku grænmeti.
<b>Hádegisverður:</b> 14-18 okt. 16-20 des. 3-7 feb. 23-27 mars. 18-22 maí.	<b>Fiskisúpa</b> Heimalöguð fiskisúpa með grænmeti ásamt góðu brauði með smjóri, eggjum og papriku	<b>Grænmetislasanja</b> með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma	<b>Kjúklingur</b> með kartöflubátum grænmeti og köld sósa	<b>Fiskur</b> gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	<b>Hvítlauks bleikja</b> Ofnbökuð bleikja/lax sem velt hefur verið upp úr hvítlauk, steinselju og brauðraspi Borin fram með sætum kartöflum og rótargrænmeti
<b>Hádegisverður:</b> 21-25 okt. 23-27 des. 10-14 feb. 30 mars-3 apríl 25-29 maí.	<b>Steiktur Fiskbollur</b> kartöflur og lauksósa, ásamt niðurskornu fersku grænmeti	<b>Linsubaunasúpa</b> Heimalöguð linsu og grænmetisúpa ásamt heimabökuðu brauði og álegg	<b>Slátur soðið</b> lifrarpylsa og blóðmör kartöflur og rófur/jafningur	<b>Fiskur gufusoðin,</b> kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	<b>Grænmetisþíta</b> Með fersku grænmeti og súrumjólkur- /jóguurtsósu
<b>Hádegisverður:</b> 28 okt-1 nóv. 30 des-3 jan. 17-21 feb. 6-10 apríl. 1-5 júní.	<b>Fiskur steiktur,</b> kartöflur, laukfeiti og ferskt salat	<b>Chia buff með grænmeti</b> Kartöflubátar sætar kartöflur og ferskt grænmeti	<b>Hakkréttur</b> að hætti kokksins með fersku grænmeti og kartöflum	<b>Fiskur gufusoðin,</b> kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	<b>Vatnbleikja/lax</b> Gufusoðin bleikja/lax með smjóri og hýðisgrjón/ bygg og ferskt grænmeti
<b>Nónhressing</b>	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Ristað brauð eða Hrökkbrauð</b> (nýta afganga úr vikunni)	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Sætara brauðmeti t.d.</b> döðlubrauð, kryddbrauð, bananabrauð
<b>-Ávöxtur</b>	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti
<b>-Álegg tvennt í boði hverju sinni dæmi um álegg</b>	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Kæfa, paprika Kjötálegg, gúrka Banani, kavíar Ostur, tómatar	Smjör Ostur/paprika Tómatar/gúrka Mysingur/epli	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Ostur/gúrka Kæfa/ostur Mysingur/bananar

Mjólkurópol og ofnæmi: Hafframjólk, vegan ostur og mjólkurlaust álegg og fæða

**Ath. Matseðill getur tekið breytingum og tekur mið af hátíðum og hefðum t.d. sprengidagur (saltkjöt og baunir) og bóndadagur þá er þorrablot leikskólans.**



# Matseðill Brimver/Æskukot



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunverður</b>	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi
<b>Morgun-hressing</b>	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxta-og grænmetisbiti
<b>Hádegisverður:</b> 9-13 sept. 11-15 nóv. 6-10 jan. 24-28 feb. 13-17 apríl. 8-12 júní.	<b>Fiskibaka</b> Ofnbökuð Þorsk/ýsuflétta með hýðishrísgrjónum og fersku salati	<b>Skyr</b> Hrært skyr með rjóma, flatkökur og kjöt áleggi	<b>Kjöt</b> og grænmeti að hætti kokksins	<b>Fiskur gufusoðin</b> , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	<b>Regnboga pizza</b> með grænmeti og osti
<b>Hádegisverður:</b> 16-20 sept. 18-22 nóv. 13-17 jan. 2-6 mars. 20-24 apríl. 15-19 júní.	<b>Plokkfiskur</b> Ýsa/þorskur Kartöflur, rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku/gulrótastrimlum eða tómatabátum	<b>Kjúklingaveisla</b> Ofnsteiktur kjúklingur með ofnsteiktu grænmeti og sætum kartöflum	<b>Kjötsúpa</b> Grænmetishlaðin soðsúpa með lambakjöti	<b>Fiskur gufusoðin</b> , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	<b>Hvítlauks bleikja</b> Ofnbökuð bleikja/lax sem velt hefur verið upp úr hvítlauk, steinselju og brauðraspi Sætar kartöflur og rötargrænmeti
<b>Hádegisverður:</b> 23-27 sept. 25-29 nóv. 20-24 jan. 27 apríl-1 maí. 22-26 júní.	<b>Steiktur Fiskbollur</b> kartöflur, lauksósa og ferskt grænmeti	<b>Slátur soðið</b> Lifrarpylsa og blóðmörri, kartöflur og rófur/jafningur	<b>Grænmetisbuff</b> með hýðis/bygg-grjónum og köld sósu (sósa úr súrumjólk/sýrðu m rjóma)	<b>Fiskur gufusoðin</b> , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	<b>Mexíkófjör</b> Hakkblanda og ferskt grænmeti borið fram í heilheiti tortilla ásamt rifnum osti og sýrðum rjóma.
<b>Hádegisverður:</b> 30 sept - 4 okt. 2-6 des. 20-24 jan. 9-13 mars. 4-8 maí. 29 júní-3 júlí.	<b>Fiskur í ofni</b> þorskur/ýsa með osta-eða karrýsósu ásamt ofnbökuðu grænmeti, bygg-eða hýðisgrjón	<b>Grænmetislasanja</b> með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma	<b>Bygglöguð grænmetisúpa</b> Borin fram með heimabökuðu brauði og áleggi	<b>Fiskur gufusoðin</b> , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	<b>Hakk &amp; spagetti</b> borið fram með fersku grænmeti
<b>Nónhressing</b>	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Ristað brauð eða Hrökkbrauð</b> (nýta afganga úr vikunni)	<b>Heimabakað brauð, gróft t.d.</b> Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	<b>Sætara brauðmeti t.d.</b> döðlubrauð, kryddbrauð, bananabrauð
<b>- Ávöxtur</b>	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti
<b>- Álegg tvennt í boði hverju sinni dæmi um álegg</b>	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Kjötálegg, gúrka Tómatar/gúrka Mysingur/epli	Smjör Kæfa, paprika Kjötálegg, gúrka Banani, kaviar Ostur, tómatar	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Ostur/gúrka Kæfa/ostur Mysingur/bananar

Mjólkuróþol og ofnæmi: Hafframjólk, vegan ostur og mjólkurlaust álegg og fæða

**Ath. Matseðill getur tekið breytingum og tekur mið af hátíðum og hefðum t.d. sprengidagur (saltkjöt og baunir) og bóndadagur þá er þorrablót leikskólans.**