
MATSEÐILL

8 VIKNA MATSEÐILL

ÚTGÁFA 6.2.



HÖFUNDARRÉTTUR ÁSKILINN – AFRITUN OG DREIFING ÓHEIMIL NEMA MEÐ
SKRIFLEGU LEYFI SAMTAKA HEILSULEIKSKÓLA.

Vika 1

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur & döðlur. Þorskalýsi	Morgungrautur & bananabitar. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kanill. Þorskalýsi	Morgungrautur & blönduð fræ. Þorskalýsi
Morgunhressing	Vínber, Melóna & gúrka	Banani, pera & rófustrimlar	Epli & gulrót	Appelsína & banani	Gulrót & epli
Hádegisverður	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	Íslensk kjötsúpa Grænmetishlaðin soðsúpa með lambakjöti	Grjónagrautur Hefðbundni hrísgrjónagrauturinn með kanil & rúsínum, ásamt blóðmör	Vatnableikja/lax Gufusoðin bleikja/lax með smjöri & hýðisgrjónum/byggi, ásamt fersku grænmeti	Mexíkófjör Tómatlagað hakk í tortillakökum. Osti, sýrðum rjóma, gúrku, nýrnabaunabuffi, tómötum & grænu salati breitt yfir
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Maltbrauð (frá Myllunni)	Hrökkbrauð <i>Yngri en 2ja***:</i> Speltbrauð Myllunnar	Sætara brauðmeti ~döðlubrauð, kryddbrauð, álfabrauð, bananabrauð	Ristað brauð EÐA hrökkbrauð (nýta afganga vikunnar)
- Ávöxtur	Pera	Epli	Pera	Apríkósur/nektarínur	Banani
- Álegg	Smjörvi Ostur (17%, nema yngri en 2ja ára 26%) Paprika <i>Mjólkuofnæmi: Grænmetiskæfa* / Ostur frá Violife**</i>	Smjörvi Kavíar Skinka (án mjólkur) Tómatsneiðar	Smjörvi Túnfisksalat Paprika Bananar <i>Yngri en 2ja***:</i> Sardínur í tómatsósu <i>Fiskofnæmi: Lifrarkæfa</i>	Smjörvi Ostur Rófustrimlar <i>Mjólkuofnæmi: Skinka án mjólkur</i>	Smjörvi Smurostur Paprika banani <i>Mjólkuofnæmi: Bananinn/grænmetiskæfa</i>

*Uppskrift í uppskriftabanka (undir „Aukauppskriftir“. Einnig fæst hún frá Tartex, ýmsar bragðtegundir til

**Ýmsar bragðtegundir til, bæði ostsneiðar og smurostar. Þítasbragð er vinsælt.

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Vika 2

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur & graskersfræ. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur, banani & kókos. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi
Morgunhressing	Appelsína, epli & blómkál	Ananas, epli & appelsína	Gulrót & pera	Appelsína & gúrka	Banani & melóna
Hádegisverður	Steiktur fiskur Ofnsteiktur þorskur/steinbítur með kartöflum & karrýsósú/kaldri sósú, ásamt hrásalati	Grænmetislasanja Rjúkandi grænmetislasanja með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma	Fisksúpa Heimalöguð fisksúpa, ásamt góðu brauði með smjörva, eggjum & papriku	Gúllasréttur Lamba/nauta gúllas í uppbakaðri sósú með regnbogagrænmeti, ásamt kartöflumús	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum.
Nónhressing	Heimabakað EÐA Maltbrauð Yngri en 2ja***: Heimabakað ~trefjaríkt	Heimabakað ~hafa orkuríkt; með sólkjörnum, hör-eða graskersfræjum, kókosmjöli	Flatbrauð Helst heilkorna	Hrökkbrauð	Heimabakað ~trefjaríkt
- Ávöxtur	Banani	Pera	Epli	Melóna	Pera
- Álegg	Smjörvi Hummus Lifrarkæfa Gulrótastrimlar	Smjörvi Skinka (án mjólkur) Gúrkustrimlar/ sneiðar	Smjörvi Ostur Pestó Kindakæfa Blómkál	Smjörvi Kotasæla Paprika Banani <i>Mjólkurofnæmi:</i> Lifrarkæfa, döðlusulta, bananinn	Smjörvi Ostur Tómatsneiðar <i>Mjólkurofnæmi:</i> Skinka Ostur frá Violife

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Vika 3

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur & banani. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur & vínberjabitar. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur, höfræ & sólblómafræ. Þorskalýsi
Morgunhressing	Epli & gulrót	Gul melóna, gúrka & pera	Banani & pera	Apelsína & epli	Epli, gulrót & pera
Hádegisverður	Fiskibaka Ofnbökuð Þorsk/ýsusléttta með hýðishrísgjónum, fersku salati & karrýsósu	Priðjudagskjúklinga réttur Kjúklingur með sætum kartöflum, spínati & feta, ásamt hýði/byggsgjónum & fersku salati	Regnbogabuff Kjúklingabaunir með austurlensku ívafi, kartöflum & rótargænmeti, ásamt hýðis/byggsgjónum og súrmjólkursósu	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum & gulrótum	Lasanja Rjúkandi kalkúnalasanja með ostattopp, ásamt gúrkum & tómötum
Nónhressing	Heimabakað	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Speltbrauð Myllunnar / flatbrod (þunna hrökkbrauðið úr rúg)	Heimabakað	Heimabakað ~trefjaríkt	Heimabakað EÐA ristað brauð
- Ávöxtur	Appelsína	Banani	Epli	Pera	Appelsína
- Álegg	Smjörvi Túnfisksalat Kindakæfa Gúrkusneiðar	Smjörvi Ostur Banani Paprika <i>Mjólkurofnæmi: Ostur frá Violife</i>	Smjörvi Egg Kavíar Rófustrímlar <i>Eggja-og fiskofnæmi: Döðlusulta</i>	Smjörvi Ostur Lifrarkæfa Tómatsneiðar	Smjörvi Smurostur Banani Gúrkusneiðar <i>Mjólkurofnæmi: Bananarnir Ostur frá Violife</i>

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Vika 4

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur, döðlur & hörfræ. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi
Morgunhressing	Pera & paprika	Ananas, epli & blómkál	Epli & pera	Banani & vatnsmelóna	Pera & vínber
Hádegisverður	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með tómatsmjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	Linsusúpa Grænmetissúpa með grænum linsubaunum, sætum kartöflum, gulrótum & lauk. Ilmandi smurt brauð með. Álegg: Skinka, ostur, egg, kavíar & paprika	Slátur Hefðbundna lifrarpýlsan og blóðmörin, ásamt kartöflum, soðnum rófum og jafning	Herra plokkari Ýsugerður plokkfiskur & rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku- & gulrótastrimlum & tómatabátum	Hvítlauskjúklingur Kjúklingur með hýðisgrjónum/byggi & kjúklingasósu ásamt melónusalati
Nónhressing	Heimabakað ~hafa orkuríkt; með sólkjörnum, hör-eða graskersfræjum, kókosmjöli	Maltbrauð (frá Myllunni)	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Speltbrauð Myllunnar	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Normalbrauð Myllunnar/bakað
- Ávöxtur	Appelsína	Epli	Banani	Epli	Banani
- Álegg	Smjörvi Ostur Tómatsneiðar <i>Mjólkuofnæmi:</i> Ömmukæfa frá SS / Ostur frá Violife	Smjörvi Kindakæfa Egg Gúrkusneiðar	Smjörvi Hummus Ostur Gulrótastrimlar <i>Mjólkuofnæmi:</i> Bananarnir	Smjörvi Smurostur Paprika <i>Mjólkuofnæmi:</i> Grænmetiskæfa	Smjörvi Banani Döðlusulta Blómkálsbitar

- Engin lifrarkæfa í boði ofan á brauð þessa vikuna (kindakæfa í lagi samt)
- Ef afgangur af kjúkling í viku 4, nýtist í viku 5, í núðlunnar.

*** Á við um börn yngri en tveggja ára..

Vika 5

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & fíkjur. Þorskalýsi	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi
Morgunhressing	Epli & gulrót	Ananas & pera	Ber/apríkósur & pera	Banani & blómkál	Epli, pera & rófuþrimlar
Hádegisverður	Íslenska ýsa Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum.	Íslensk kjötsúpa Grænmetishlaðin soðsúpa með lambakjöti	Kjúklinganúðlur Núðluflóki með blönduðu grænmeti & kjúklingabítum, ásamt fersku salati	Vatnableikja/lax Gufusoðin bleikja/lax með smjöri & hýðisgrjónum/byggi ásamt fersku grænmeti	Píta / pítsa Brauðmáltíð með álegg
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Lífskorn	Flatbrauð Helst heilkorna	Sætara brauðmeti ~döðlubrauð, kryddbrauð, álfabrauð, bananabrauð	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Heimabakað EÐA Normalbrauð Myllunnar
- Ávöxtur	Banani	Appelsína	Epli	Pera	Banani
- Álegg	Smjörvi Lifrarkæfa Ostur Gúrkusneiðar Mjólkurofnæmi: Döðlusulta	Smjörvi Pestó Ostur Rófuþrimlar Mjólkurofnæmi: Ostur frá Violife	Smjörvi Kavíar Kindakæfa Gúrkusneiðar	Smjörvi Ostur Paprikusneiðar Mjólkurofnæmi: Ostur frá Violife	Smjörvi Túnfisksalat Ostur Tómatsneiðar Mjólkurofnæmi: Hummus /grænmetiskæfa

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Vika 6

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur & appelsínubitar. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi	Morgungrautur, banani & kakóduft. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi
Morgunhressing	Epli & gulrót	Appelsína & pera	Epli & pera	Banani & pera	Ananas, banani & blómkál
Hádegisverður	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjörri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	Byggjöguð grænmetissúpa Heimalöguð súpa hlaðin grænmeti & bankabyggi. Mjólk að drekka, brauð & álegg með. Álegg: smjörvi, egg, skinka, & pestó	Fiskbollur Steiktar fiskbollur með hýðisgrjónum & lauksósu, ásamt niðurskornu fersku grænmeti EÐA gufusoðnu blönduðu grænmeti	Hakk & spa Tómatlöguð hakkblanda með hvítlauk, heilhevitilengjur & ferskt grænmeti	Hýðis/Bygggrjóna fiskur Ofnbakaður þorskur með osta-eða karrýsósu ásamt ofnbökuðu grænmeti og hýðisgrjónum
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Flatbrauð Helst heilkorna	Hrökkbrauð	Heimabakað ~má vera léttara brauð; t.d. með gulrótum en ekki fræjum	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Maltbrauð (frá Myllunni)
- Ávöxtur	Pera	Appelsína	Banani	Epli	Pera
Álegg	Smjörvi Ostur Gúrka Mjólkuofnæmi: Hummus Ömmukæfa frá SS	Smjörvi Lifrankæfa Gúrka	Smjörvi Smurostur Banani Tómatar Mjólkuofnæmi: Grænmetiskæfa	Smjörvi Ostur Döðlusulta Hnúðkálstrimlar /rófustrimlar Mjólkuofnæmi: Ostur frá Violife	Smjörvi Kotasæla/ostur Paprika Banani Mjólkuofnæmi: Kjúkingabringuálegg (án mjólkur)

*** Á við um börn yngri en tveggja ára

Vika 7

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kanill. Þorskalýsi	Morgungrautur & fíkjubitar. Þorskalýsi
Morgunhressing	Banani, gul melóna & gúrka	Appelsína, epli & pera	Appelsína & pera	Gulrót, pera & rófa	Banani & Pera
Hádegisverður	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjörri & kartöflum, ásamt soðnum rófum.	Lifrabuff Ofnbakaður lambalifrabuffur með kartöflumús, brúnsósu & gufusoðnu allskonar grænmeti	Skyr Hrært skyr með rjómbland, ásamt ilmandi brauði, áleggi & grænmetisstrimlum Álegg: skinka, grænmetisstrimlar & pestó	Steiktur fiskur Ofnsteiktur þorskur/steinbítur með kartöflum eða hýðishrisgrjónum & karrýsósu/kaldri sósu, ásamt hrásalati	Kjúklingaveisla Ofnsteiktir kjúklingaleggir með heilheitipasta og gæðasalati
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð <i>Yngri en 2ja***:</i> Maltbrauð	Hrökkbrauð <i>Yngri en 2ja***:</i> Speltbrauð Myllunnar/Lífskorn	Heimabakað	Heimabakað EÐA ristað brauð
- Ávöxtur	Epli	Banani	Appelsína	Banani	Epli
- Álegg	Smjörvi Ostur Tómatsneiðar Mjólkurofnaemi: Hummus Ömmukæfa frá SS	Smjörvi Avókadómauk Ostur Gúrkusneiðar Mjólkurofnaemi: Ostur frá Violife	Smjörvi Smurostur Banani Radísusneiðar Mjólkurofnaemi: Döðlusulta	Smörvi Ostur Gúrkubitar/sneiðar Mjólkurofnaemi: Bananarnir Ostur frá Violife	Smjörvi Ostur Döðlusulta Paprikusneiðar Mjólkurofnaemi: Döðlusulta

- Engin lifrarkæfa í boði ofan á brauð þessa vikuna (kindakæfa í lagi samt)

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Vika 8

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur, kanill & sesamfræ. Porskalýsi	Morgungrautur. Porskalýsi	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Porskalýsi	Morgungrautur & rúsínur. Porskalýsi	Morgungrautur, kakóduft & ber. Porskalýsi
Morgunhressing	Appelsína, gúrka & pera	Blómkál, epli & pera	Banani & pera	Gúrka & vatnsmelóna	Appelsína & pera
Hádegisverður	Íslenska ýsa Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum.	Kjötbollur Ofnsteiktar hakkbollur með kartöflumús, brúnni sósu og grænmeti	Píta / pítsa Brauðmáltíð með álegg	Herra plokari Ýsugerður plokfishur & rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku- & gulrótastrimlum & tómatabátum	Mexíkósúpa Bragðsterk súpa með kjúkling og grænmeti. Heimabakað trefjaríkt brauð
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð Yngri en 2ja***: Flatbrod úr rúg/poppkex	Heimabakað ~trefjaríkt	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð EÐA ristað afgangsbrauð
- Ávöxtur	Banani	Banani	Epli	Plómur	Epli
- Álegg	Smjörvi Banani Ostur Kindakæfa frá SS Gulrótastrimlar	Smjörvi Smurostur Banani Gúrkusneiðar <i>Mjólkurofnæmi:</i> Bananarnir Grænmetiskæfa	Smjörvi Skinka Kotasæla Paprika	Smjörvi Hummus Paprika Ostur <i>Mjólkurofnæmi</i> Kindakæfa	Smjörvi Ostur Epli Rófustrimlar <i>Mjólkurofnæmi:</i> eplin, hummus, Ostur frá Violife

*** Á við um börn yngri en tveggja ára.

Morgungrautur: hafragrautur eða bygggrautur (kínóagrautur)

Meðlæti með morgungraut: sesamfræ, hörfræ, graskersfræ, sólblómafræ, frosin ber (allt nema hindber, þau verður að sjóða fyrir notkun vegna hættu á nóróveirusýkingu) kókosflögur, niðurskornir þurrkaðir ávextir, rúsínur, bananar, epli, kakóduft, ceylon kanill (ekki hefðbundinn cassia kanill).

- *ATH! Hefðbundinn kanill getur valdið lifrarskaða sé hans neytt í óhófi. Börn eru sérstaklega viðkvæm og því skal nota ceylon kanil. Hann fæst m.a. í Nettó og Krónunni.*

1x í viku er léttari réttur; grænmetissúpa/réttur, skyr eða grjónagrautur

2-3x í viku er fiskur. Ráðleggingar frá Embætti Landlæknis mælir með að bjóða upp á fiskmeti 3x í viku.

1-2x í viku er kjötréttur, ef það er 2x, þá er ekki baunaréttur. Rautt kjöt aðeins 1x í viku (flestar vikur er ekki rautt kjöt).

1x í viku er baunaréttur/súpa