



MATSEÐILL



Mánudagur



**Grilluð
samloka**
Fitty/spelt
brauð

Smjörvi
Ostur
Tómatar
Avocado
Ananas

Agúrku
stangir

Þriðjudagur



AB mjólk
Múslí

Ber

Agúrkur

Miðvikudagur



Flatökur
Heilkorna

Lifrakæfa

Gulrætur
Appelsína

Fimmtudagur



Bakkelsi

Banana-
skonsur
Smjörvi
Ostur

Vínber

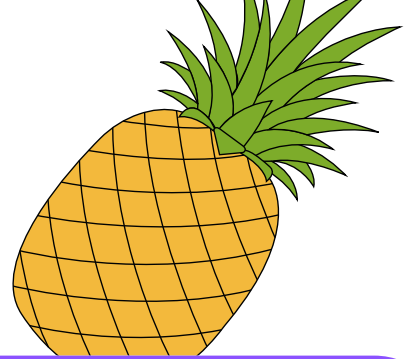
Föstudagur



**Hrökkbrauð
með áleggi**

Kotasæla,
Túnfisksalat
Egg
Paprika
Gúrka

Gulrætur
Jarðaber



MATSEÐILL



Mánudagur



Morgunkorn

Hafrakoddar
D- vítamín
bætt mjólk

Harðfiskur
Smjör

Þriðjudagur

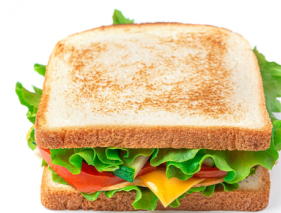


**AB mjólk
með múslí**

AB mjólk
Múslí/
Granóla

Banani
Vínber

Miðvikudagur



**Samloka
með
grænmeti**
Fitty/spelt
brauð

Pítusósa
Ostur
Kál
Agúrka
Paprika
Tómatar

Fimmtudagur



**Brauð með
áleggi**

Lífskorn
brauð
Viðbit
Ostur
Egg
Agúrka

Epli

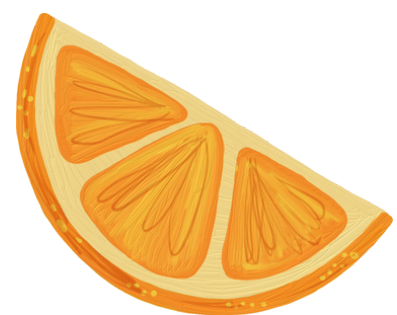
Föstudagur



**Haframjöl
með Kakó**

Haframjöl
Kakóduft
D- vítamín
bætt mjólk

Melónur
Paprikur



MATSEÐILL



Mánudagur



Weetabix

D-vítamín
bætt mjólk

Banani
Paprika

Þriðjudagur



Hrökkbrauð

Gróft
hrökkbrauð
Smurostur
Hummus

Agúrka
Paprika
Kiwi

Miðvikudagur



Rúgbrauð

Heilkorna
Rúgbrauð
Viðbit
Ostur
Egg
Agúrka

Meðlóna
gulrætur

Fimmtudagur



Ostaslaufur

Ostaslaufur/
pizzasnúðar

Agúrka
Gulrætur
Sellerí
Hummus

Föstudagur



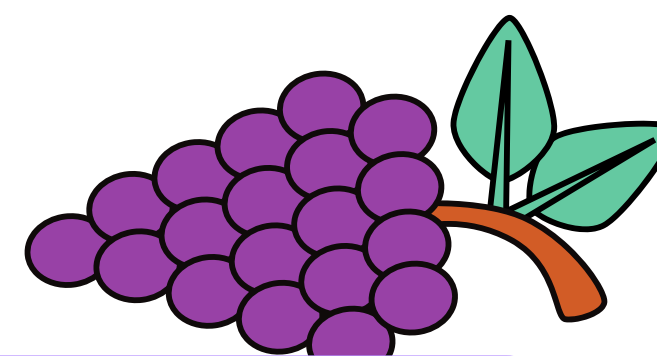
Vefja
Heilhveiti
tortilla

Avocado
Ostur,
Kjúklingur/
baunamauk
Sýrður
rjómi

Melóna
Tómatar



MATSEÐILL



Mánudagur



**Grísk
Jógúrt**

Granóla
Ber
Banani
Chia fræ
Kókosmjöl

Þriðjudagur



**Brauð með
áleggi**

Lífskorn
brauð
Viðbit
Ostur
Egg
Agúrka

Epli

Miðvikudagur



**Flatökur
Heilkorna**

Kindakæfa

Epli
Agúrka

Fimmtudagur



**Rúgbrauð
með
graflax
Heilkorna
rúgbrauð**

Graflax
Smjörvi
Graflaxsósa

Pera
Hnúðkál

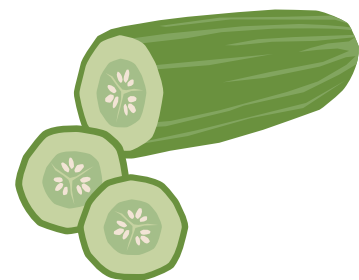
Föstudagur



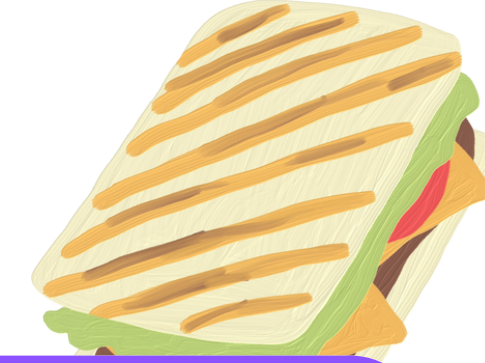
Cheerios

D- vítamín
bætt mjólk

Egg
Bananar



MATSEÐILL



Mánudagur



Skyr

Skyr
Rjómi
Bláber

Hrökkbrauð
Smurostur
Agúrka

Þriðjudagur



**Brauð með
áleggi**

Heilkorna
brauð
Pestó
Hummus
Kjúklingaálegg

Appelsína
Agúrka

Miðvikudagur



Flatökur
Heilkorna
flatökur

Kæfa

Grænmeti
Pítusósa
Froosh

Fimmtudagur



**Pítubrauð
gróft**

Pítusósa
Agúrka
Tómatar
Salat
Paprika
Ostur
Kjúklingur

Föstudagur



Rúgkoddar

D- vítamin
bætt mjólk

Slátur
Bananar