



# Matseðill Sunnuhvols í ágúst 2010



Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

	3. ágúst <b>Gufusoðinn fiskur</b> Soðnar kartöflur, tómatsmjör, brytjað ferskt grænmeti	4. ágúst <b>Lasagna m/hakki</b> Ferskt salat	5. ágúst <b>Fiskur í ofni m/fetaosti</b> Hrisgrjón og salat	6. ágúst <b>Hýðisgrjónagrautur</b> Lifrarpylsa og puttagrænmeti
9. ágúst <b>Kjötbollur</b> Soðnar kartöflur, grænmeti og Brún sósa	10. ágúst <b>Gufusoðinn fiskur</b> Soðnar kartöflur, tómatsmjör, brytjað ferskt grænmeti	11. ágúst <b>Kjúklingur í ofni</b> Heimabakað brauð, hrisgrjón og Ferskt salat	12. ágúst <b>Fiskibollur</b> Kartöflur, góð sósa og salat	13. ágúst <b>Skyr og rjómi</b> Samlokur að hætti Sunnuhvols
16. ágúst <b>Chilli con carne</b> Ferskt salat og heimabakað brauð	17. ágúst <b>Gufusoðinn fiskur</b> Soðnar kartöflur, tómatsmjör, brytjað ferskt grænmeti	18. ágúst <b>Karrý kjúklingsúpa</b> Heimabakað brauð og sýrður rjómi	19. ágúst <b>Plokkfiskur</b> Ferskt grænmeti og rúgbrauð	20. ágúst <b>Spelt pasta</b> m/kjúkling og grænmeti ostasósa
23. ágúst <b>Grænmetisbuff</b> Hýðisgrjón, ferskt salat og sósa	24. ágúst <b>Gufusoðinn fiskur</b> Soðnar kartöflur, tómatsmjör, brytjað ferskt grænmeti	25. ágúst <b>Tandoori kjúlli</b> Hýðisgrjón, ferskt salat og naan brauð.	26. ágúst <b>Steiktur koli</b> Ferskt salat, kartöflur og Góð köld sósa	27. ágúst <b>Spelt pizza</b>
30. ágúst <b>Kjúklingur og grænmeti</b> Allt í einum potti Hýðisgrjón.	31. ágúst <b>Gufusoðinn fiskur</b> Soðnar kartöflur, tómatsmjör, brytjað ferskt grænmeti	1 sept <b>Kjöthleifur</b> Soðnar kart. Grænmeti og brún sósa	2 sept <b>Indverskur fiskréttur</b> Hýðisgrjón, ferskt salat, bananar, rúsinur, döðlur og kókos	3 sept <b>Grænmetissúpa</b> Heimabakað brauð

**Morgunmatur:**

Hafragrautur, kornmatur koddar eða seríós, ávextir, mjólk og lýsi

**Hádegisverður:**

Samkvæmt matseðli. Bæði fiskur og kjöt er unnið á staðnum, kemur ferskt frá birgjum. Ekki er notað unnið hráefni. Alltaf er haft nóg grænmeti með mat. Vatn er notað með matnum. Brauð er stundum bakað, en ef það er keypt, þá er keypt gróft brauð og speltbrauð.

**Miðdegishressing:**

Gróft brauð með tveimur áleggstegundum. Á föstudögum er kakó og ristað brauð. Alltaf er nóg af ávöxtum. Mjólk er drukkin með.