



Óktóber 2023



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2 Morgunmatur Cheerios, mjólk og lýsi Hádegi Soðinn fiskur, feiti kartöflur og grænmeti Nónhressing Brauð, smjör og álegg	3 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Sveppasúpa, brauð og álegg Nónhressing Bananaskonsur, smjör og álegg	4 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Fiskibollur, kartöflur, grænmeti og sósa Nónhressing Hafrakex, smjör og álegg	5 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, rúsínur og kanill Hádegi Hakk og spagetti Nónhressing Tekex, smjör og álegg	6 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og kókosmjöl Hádegi Kjúklinganaggar, franskar og sósa Nónhressing Formkaka
9 Morgunmatur Kornflex lýsi og mjólk Hádegi Soðinn fiskur, feiti kartöflur og grænmeti Nónhressing Brauð, smjör og álegg	10 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Aspassúpa, brauð og álegg Nónhressing Bananaskonsur, smjör og álegg	11 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og döðlur Hádegi Bleikja, kartöflur, grænmeti og laukfeiti Nónhressing Hafrakex, smjör og álegg	12 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, kanill og rúsínur Hádegi Pottréttur, hrisgrjón og salat Nónhressing Flatkökur, smjör og álegg	13 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, kókosmjöl Hádegi Óvæntur kjúklingaréttur Nónhressing Skúffukaka
16 Morgunmatur Cheerios, mjólk og lýsi Hádegi Soðinn fiskur, feiti kartöflur og grænmeti Nónhressing Brauð, smjör og álegg	17 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Grænmetissúpa, brauð og álegg Nónhressing Bananaskonsur, smjör og álegg	18 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og döðlur Hádegi Steiktur fiskur kartöflur, grænmeti og laukfeiti Nónhressing Hafrakex, smjör og álegg	19 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, rúsínur og kanill Hádegi Kjötbollur, kartöflur baunir og sulta Nónhressing Flatkökur, smjör og álegg	20 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, kókosmjöl Hádegi Svikinn héri, brúnaðar kartöflur, baunir, sósa og sulta Nónhressing Kleinur
23 Morgunmatur Kornflex, mjólk og lýsi Hádegi Soðinn fiskur, feiti kartöflur og grænmeti Nónhressing Brauð, smjör og álegg	24 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Skyr, brauð og álegg Nónhressing Bananaskonsur, smjör og álegg	25 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og döðlur Hádegi Grænmetisbuff, hvítlaukssósa og hrisgrjón Nónhressing Hafrakex, smjör og álegg	26 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi, rúsínur og kanill Hádegi Kókoshakkréttur, hrisgrjón og bananar Nónhressing Tekex, smjör og álegg	27 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og kókosmjöl Hádegi Sænskar kjötbollur, súrsæt sósa og salat Nónhressing Muffins
30 Morgunmatur Cheerios, mjólk og lýsi Hádegi Soðinn fiskur, feiti kartöflur og grænmeti Nónhressing Brauð, smjör og álegg	31 Morgunmatur Hafragrautur, lýsi og múslí Hádegi Blómkálssúpa, brauð og álegg Nónhressing Bananaskonsur, smjör og álegg			

Birt með fyrirvara um breytingar