

September 2026	Valsárskóli Matseðill
Miðvikudagur 2.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Djúpsteiktur fiskur í orlý, súrsæt sósa og hrísgrjón Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 3.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Snitsel með steiktum kartöflum og brúnni sósu Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 4.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Soðið slátur með kartöflum, jafningur og grænar baunir Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 7.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Plokkfiskur, kartöflur, rúgbrauð og smjör. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 8.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Grænmetisbollur og hrísgrjón. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 9.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Fisk í raspi, kartöflur, remólaðisósu. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 10.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Gúllas og Kartöflumús, rauðkál og baunir Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 11.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Pizza með meðlæti. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 14.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Pönnusteiktur þorskur með kartöflum og rjómasósu. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 15.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Kjúklingarlæri í korn flakes, sur sæta sósu og franskar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.

Miðvikudagur 16.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Ofnabakaður lax, cous cous og jógúrt sósu. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir
Fimmtudagur 17.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Penne pasta með heimagerð tómatsósa og nýbakað brauð. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 18.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Hamborgara með meðlæti. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 21.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Ofnabakaður þorskur, kartöflur og salat. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 22.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Mac&cheese.. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 23.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Fiskisúpa og nýbakað brauði . Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 24.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Kálböggjar með meðlæti. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 25.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Grjónagrautur. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 28.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Sóðin ýsa, lauksósa, nýjar kartöflur. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 29.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Mexíkönsk kjúklingasúpa, nachos, rifinn ostur og sýður rjómi Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 30.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Steiktur lax með rjómasósa og hrísgrjón Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.

Fimmtudagur 1.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Bekkjarmatur 2. bekkur Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 2.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Nýtimatur Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.

*Nýtimatur er matur sem við nýtum vel — oft afgangar frá fyrri máltíðum sem við breytum í nýjan og góðan rétt. Með því hjálpum við til við að minnka matarsóun og sýnum virðingu fyrir matnum.