

Október 2026	Álfaborg Matseðill
Fimmtudagur 1.	Morgunmatur: Ab-jaðraberja súrmjólk, koddar, cheerios, rúsínur, döðlur og kanill Hádegismatur: Kjötbollur með kartöflurmauki og brún sósa ásamt grænmeti Nónhressing: Ristað brauð með smjör og áleggi og ávextir
Föstudagur 2.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Lasagne með nýbakað brauði ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 5.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill, cheerios og koddar Hádegismatur: Plokkfiskur með rúgbrauð og smjöri Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 6.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Kjúklingarkarrý með cous cous og flatbrauði ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 7.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Fisk í raspi, kartöflur, remólaðisósu ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 8.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Quesadilla, salsa sósu, nacho, ostur og sýður rjómi Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 9.	Morgunmatur: Ristað brauð með smjör og áleggi Hádegismatur: Kjúklingarleggir í bbq og franskur ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 12.	Morgunmatur: Ab- jaðraberja súrmjólk, koddar, cheerios, rúsnur, döðlur og kanill Hádegismatur: Ofnabakaður lax, kartöflur og kryddjurta sósu ásamt grænmeti Nónhressing: Ristað brauð með smjör og áleggi og ávextir
Þriðjudagur 13.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Penne pasta með heimagerð tómatsósa og nýbakað brauð. Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 14.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Soðinn fiskur, kartöflur, rófur, gulrætur, lauksmjör ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 15.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanil Hádegismatur: Ofnabakaður þorskur, kartöflur og salat. Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 16.	Morgunmatur: Ristað brauð með smjör og áleggi

	Hádegismatur: Pizza með meðlæti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 19.	Morgunmatur: Ab- jaðraberja súrmjólk, koddar, cheerios, rúsnur, dölur og kanill Hádegismatur: Djúpsteiktur fiskur í orlý, súrsæt sósa og hrísgrjón ásamt grænmeti Nónhressing: Ristað brauð með smjör og áleggi og ávextir
Þriðjudagur 20.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Snítsel með steiktum kartöflum og brúnni sóu ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 21.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Grjónagrautur. Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 22.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Óvænt. . Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 23.	Morgunmatur: Ristað brauð með smjör og áleggi Hádegismatur: Óvænt. Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 26.	Morgunmatur: Ab- jaðraberja súrmjólk, koddar, cheerios, rúsnur, dölur og kanill Hádegismatur: Fiskur í raspi með kartöflum Nónhressing: Ristað brauð með smjör og áleggi og ávextir
Þriðjudagur 27.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Hakk og spaghetti ásamt grænmeti Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 28.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Nýtimatur Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 29.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur og kanill Hádegismatur: Bekkjarmatur 3 – 4. bekkur Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 30.	Morgunmatur: Ristað brauð með smjör og álegggi Hádegismatur: Hrekkjavaka, óvænt Nónhressing: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, olífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir. Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.

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