



Dæmi um sex vikna matseðil

Um matseðlana

Þessir matseðlar eru ætlaðir til hliðsjónar. Hollan mat er hægt að setja saman á marga vegu og þar er mikið rúm fyrir sköpunargleði.

Þægilegt er að útbúa nákvæman matseðil og nota sem vinnuseðil fyrir þá sem starfa í eldhúsinu. Þar er hægt að bæta við sérfæðinu á leikskólanum og hafa þannig góða yfirsýn yfir hvað þarf að kaupa inn, útbúa á hverjum degi og skipulag næsta dags. Vika 1 er dæmi um þannig seðil.

Í morgunmat er sjálfsagt og gott að bjóða einnig brauð með viðbiti og áleggi ásamt morgunkorni, grautum og súrmjólk og minnka þá skammta af því síðarnefnda. Reiknað er með lýsi í morgunmatnum alla daga.

Í morgunhressingu er gott að hafa nokkra „grunnávexti“ sem, eru ávallt í boði svo sem banana, epli, perur og appelsínur, en skipta svo út eftir því sem árstíðir og verð breytast og hafa þá stundum melónur af ýmsum gerðum, kíví, mandarínur, bláber, jarðarber eða ananas. Það sama á við um grænmetið. Athugið að ávöxt í kaffitíma má einnig nota sem álegg á brauð, svo sem banana, epli og perur.

Gert er ráð fyrir að nánast allt brauð á matseðli sé smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti.

Börnum í langri viðveru ætti að bjóða ávexti í lok dags.

Vika 1

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Lýsi	Lýsi	Lýsi	Lýsi	Lýsi
	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Byggflögugrautur með mjólk og epli	Brauð með osti og papriku/lifrarkæfu
					Mjólk
Morgunhressing					
	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
<i>Sérfæði, glútenóþol</i>	<i>Kornflex</i>	<i>Músli án glútens</i>	<i>Kornflex</i>	<i>Rice Crispies</i>	<i>Glútenlaust brauð</i>
Hádegismatur					
Aðalréttur (próteingjafi)	Ofnbökuð smálúða	Kjötsósa	Plokkfiskur	Lambagúllas	Sesam-grænmetisbuff
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð (kolvetnagjafi)	Kartöflur	Spaghetfi	Kartöflur	Kartöflumús	Hrísgrjón, brún (hýðishrísgrjón)
Grænmeti, soðið	Spergilkál				Rófubitar
Grænmeti, hrátt	Tómatar	Blandað salat	Gúrka og tómatar	Gulrætur	
Sósa	Sólskinssósa				Karrýsósa
Drykkur	Vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Brauð með viðbiti	Ítalskt brauð með viðbiti	Rúgbrauð með viðbiti	Jógúrtídyfa fyrir gulrætur	
<i>Sérfæði, glútenóþol</i>	<i>Glútenlaust brauð</i>	<i>Jafna kjötsósu með maizena. Glútenlaust brauð og glútenlaust spaghetfi</i>	<i>Glútenlaust brauð, jafna sósu með maizena</i>	<i>Jafna sósu með maizena</i>	<i>Jafna sósu með maizena</i>
Nónhressing					
Brauðmeti	Heilhveitibrauð	Rúgbrauð	Flatbrauð og skonsa	Bananakryddbrauð og hrökkbrauð	Sólkjarnabrauð
Álegg	Mysingur	Ostur og tómatar	Hangikjöt og paprika/sulta	Smurostur	Egg og kaviar/tómatar
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Pera	Epli		Melóna	Banani
<i>Sérfæði, glútenóþol</i>	<i>Glútenlaust brauð</i>	<i>Glútenlaust brauð</i>	<i>Glútenlaust brauð og hrískökur</i>	<i>Bananabrauð úr glútenlausu mjöli og glútenlaust hrökkbrauð</i>	<i>Glútenlaust brauð</i>

Vika 2

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með mjólk og rúsínum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og gúrku/marmelaði
					Mjólk
Morgunhressing					
	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/blómkál
Hádegismatur					
Aðalréttur	Ofnsteiktur kjúklingur	Fiskbollur	Skyr með mjólk	Soðinn fiskur	Steikt svínakjöt
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Hrísgrjón	Kartöflur	Brauð í ofni með skinku og osti	Kartöflur	Pasta
Grænmeti	Maískorn	Blandað salat	Gulrætur	Kál og niðursoðinn ananas	Paprikustrimlar og tómatar
Sósa	Sveppasósa	Heit uppbökuð tómatsósa		Rækjuostssósa	Mild chili-sósa
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat			Olíuúdyfa fyrir gulrætur	Berjasúrmjólk	
Nónhressing					
Brauðmeti	Gróft brauð	Ítalskt brauð	Gróft brauð og hafrakex	Gróf brauðbolla	Heilkornabrauð
Álegg	Kotasæla og tómatar	Lifrarkæfa og gúrka	Sardínur í tómatsósu og salatblöð/ostur	Pylsuálegg	Mysingur/smurostur
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Banani	Epli/ gulrætur		Pera	Melóna

Vika 3

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með mjólk og rúsínum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Byggflögugrautur með mjólk og epli og fræjum	Brauð með osti og tómát/lifrarkæfu
					Mjólk
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Beikonýsa	Grískar kjötbollur	Hrísgrjónagrautur og slátur	Buff stroganoff	Ofnbakaður lax
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Blönduð hrísgrjón	Maltbrauð með viðbiti	Kartöflumús	Hrísgrjón, brún
Grænmeti	Tómatar, gúrkur og kál	Spergilkál	Rófubitar	Rifnar gulrætur með rúsínum	Melónusalat
Sósa		Tzatziki-gúrkusósa			Hunangssósa
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúgbrauð með viðbiti	Niðursoðnar perur	Kanilsykur	Lítill brauðbolla með viðbiti	Döðlur og aprikósar
Nónhressing					
Brauðmeti	Gróft brauð	Heilhveitibrauð	Gróft brauð	Kanilsnúðar, heilhveitibrauð	Heilkornabrauð, skonsa
Álegg	Lifrarkæfa og gúrka/kotasæla með kryddi	Hummus (baunamauk) og tómatur	Túnfisksalat og paprikuhringir	Mysingur	Tómatar, gúrka/ rjómaostur og sulta
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti		Banani	Pera	Vínber	

Vika 4

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með mjólk og rúsínum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og gúrku/marmelaði
					Mjólk
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/spergilkál
Hádegismatur					
Aðalréttur	Soðin ýsa	Grænmetissúpa og eggjakaka í ofni eða harðsoðin egg í bitum	Ýsunaggar	Píta með kjúklingi	Kjöt í karrý
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Brauðbolla með viðbiti og skinku	Hrísgrjón, brún eða hvít	Pítubrauð	Kartöflur/hrísgrjón
Grænmeti	Tómatar og blómkál	Spergilkál	Grænt salat	Tómatar/kál/gúrka/paprika	Grænar baunir (frosnar, hitaðar) /gulrætur
Sósa	Viðbit/tómatsósa		Sveppasósa	Pítusósa	
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúgbrauð með viðbiti		Ávaxtasalat	Ís	Skonsa með viðbiti og rúsínum
Nónhressing					
Brauðmeti	Heilheitibrauð	Döðlubrauð og gróft brauð	Heilkornabrauð	Flatkaka og gróft brauð	Normalbrauð og lítil kleina
Álegg	Lifrarkæfa og gúrka	Rjómaostur og paprikuhringir	Tómatolíumauk/ kjötálegg	Reyktur silungur/ostur	Mysingur
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti		Epli		Melóna	

Vika 5

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Byggflögugrautur með mjólk og epli og fræjum	Brauð með osti og papriku/lifrarkæfu
					Mjólk
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Ofnsteiktur fiskur	Lasagna með kjöti og grænmeti	Kjötsúpa og kjöt	Karryfiskréttur	Pastaréttur
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Búlgur með ólífuolíu	(Lasagnaplötur)	Kartöflur	Kartöflur	(Pasta)
Grænmeti	Spergilkál og gulrætur	Hrásalat	Rófur	Blómkál, gúrkur og tómatar	Hvítkáls- og eplasalat
Sósa	Súrsæt sósa				
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat		Lítil brauðbolla með viðbiti og vínber		Ávaxtajógúrt	Rifinn ostur og ítalskt brauð með viðbiti
Nónhressing					
Brauðmeti	Hafrabrauð	Gulrótarbollur	Gróf brauðbolla	Lummur og heilheitibrauð	Flatbrauð og maltbrauð
Álegg	Lifrarkæfa og paprika	Ostur/smurostur og tómatar	Fiskálegg/mysingur	Sulta/rjómaostur og gúrka	Skinka
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti			Pera	Epli	Banani

Vika 6

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur	Hafragrautur með mjólk og rúsínum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og tómát/marmelaði
					Mjólk
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Epli/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Indverskur fiskréttur	Álfabakstur (baunaréttur)	Fiskur í brauðmyslu	Matarmikil pastasúpa	Litlar kjötbollar/kjöthleifur
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Hrísgrjón	Kúskús með ólifuolíu	Kartöflumús	Kjallarabolla með viðbiti og kjötáleggi	Kartöflur
Grænmeti	Gulrætur og gúrkur	Kálblöð, paprika og ananas	Salat með appelsínum og spergilkáli	Grænmeti í súpu	Grænar baunir (frosnar, hitaðar), gulrætur
Sósa		Heit tómatsósa með kryddjurtum	Sítrónusósa		Brún sósa
Drykkur	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúsínur og kókosmjöl, indverskt stökkt brauð	Ítalskt brauð með viðbiti			
Nónhressing					
Brauðmeti	Gróft brauð og hafrakex	Gróft brauð	Maltbrauð og hrökkbrauð	Rúgbrauð	Vöflur
Álegg	Ostur	Fisksalat og paprika	Smurostur/lifrarkæfa og gúrka	Egg og kaviar/tómatar	Sulta, rjómi, ferskir niðurskornir ávextir
Drykkur	Kakó	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Pera	Banani	Vínber	Appelsína	V/ afmælis leikskólaeldhússins

Þinn matseðill

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur					
Morgunhressing					
Hádegismatur					
Aðalréttur					
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð					
Grænmeti					
Sósa					
Drykkur					
Annað með hádegismat					
Nónhressing					
Brauðmeti					
Álegg					
Drykkur					
Ávöxtur/grænmeti					