

## Matseðill Frístund

<b>Vika</b>	<b>34</b>	<b>Grunnskólar</b>
21.ágú	Mán	Brauð með osti og ávöxtur
22.ágú	Þri	Flatökur með kæfu og ávöxtur
23.ágú	Mið	Brauð með grænmeti og ávöxtur
24.ágú	Fim	Skonsur m. osti og ávöxtur
25.ágú	Fös	Hafrakex með osti og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>35</b>	
28.ágú	Mán	Rúnstykki með skinku og ávöxtur
29.ágú	Þri	Pizzasnúður og ávöxtur
30.ágú	Mið	Brauð með grænmeti, pítusósu og eggj, ávöxtur
31.ágú	Fim	Kleinur + hrökkbrauð með Smurosti & mjólk & Kakó
1.sep	Fös	Brauð með kjúklingaskinku og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>36</b>	
4.sep	Mán	Grófar kringlur með osti og ávöxtur
5.sep	Þri	Flatökur með kæfu og ávöxtur
6.sep	Mið	Brauð með grænmeti og ávöxtur
7.sep	Fim	Skonsur m. osti og ávöxtur
8.sep	Fös	Brauð með Spægipyllu og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>37</b>	
11.sep	Mán	Rúnstykki með skinku og ávöxtur
12.sep	Þri	Ostaslaufa og ávöxtur
13.sep	Mið	Brauð með grænmeti, pítusósu og eggj, ávöxtur
14.sep	Fim	Brauð með kjúklingaskinku og ávöxtur
15.sep	Fös	Skúffukaka, hrökkbrauð með osti og mjólk & Kakó
<b>Vika</b>	<b>38</b>	
18.sep	Mán	Brauð með osti og ávöxtur
19.sep	Þri	Flatökur með kæfu og ávöxtur
20.sep	Mið	Brauð með grænmeti og ávöxtur
21.sep	Fim	Skonsur m. osti og ávöxtur
22.sep	Fös	Hafrakex með osti og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>39</b>	
25.sep	Mán	Rúnstykki með skinku og ávöxtur
26.sep	Þri	Pizzasnúður og ávöxtur
27.sep	Mið	Brauð með grænmeti, pítusósu og eggj, ávöxtur
28.sep	Fim	Kleinur + hrökkbrauð með Smurosti & mjólk & Kakó
29.sep	Fös	Brauð með kjúklingaskinku og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>40</b>	
2.okt	Mán	Grófar kringlur með osti og ávöxtur
3.okt	Þri	Flatökur með kæfu og ávöxtur
4.okt	Mið	Brauð með grænmeti og ávöxtur
5.okt	Fim	Skonsur m. osti og ávöxtur
6.okt	Fös	Brauð með Spægipyllu og ávöxtur
<b>Vika</b>	<b>41</b>	
9.okt	Mán	Rúnstykki með skinku og ávöxtur
10.okt	Þri	Ostaslaufa og ávöxtur
11.okt	Mið	Brauð með grænmeti, pítusósu og eggj, ávöxtur
12.okt	Fim	Brauð með kjúklingaskinku og ávöxtur
13.okt	Fös	Skúffukaka, hrökkbrauð með osti og mjólk & Kakó