

# Morgunverðarhlaðborð



**Mánudagur:** Hafragrautur, súrmjólk, mjólk, cheerios, sólskinsmúslí, **special K**, rúsínur, brauð, heimabakað brauð, hrökkbrauð 2 teg. , smjörvi, ostur, gúrka, tómatar, paprika, skinka, **ávaxtasafi 1 glas á mann**, ávextir 2 teg.



**Þriðjudagur:** Hafragrautur, súrmjólk, mjólk, cheerios, sólskinsmúslí, rúsínur, brauð, heimabakað brauð, hrökkbrauð 2 teg. , smjörvi, ostur, gúrka, tómatar, paprika, skinka, ávextir 2 teg.



**Miðvikudagur:** Súrmjólk, mjólk, cheerios, sólskinsmúslí, rúsínur, **nýbakaðar bollur eða annað nýbakað brauð**, hrökkbrauð 2 teg. smjörvi, ostur, gúrka, tómatar, paprika, marmelaði/sulta, ávextir 2 teg.

**Fimmtudagur:** Hafragrautur, súrmjólk, mjólk, cheerios, sólskinsmúslí, rúsínur, brauð, heimabakað brauð, hrökkbrauð 2 teg. , smjörvi, ostur, gúrka, tómatar, paprika, skinka og ávextir 2 teg. **heimilisjógúrt ca. 1 x mánuði.**

**Föstudagur:** Hafragrautur, súrmjólk, mjólk, cheerios, Sólskinsmúslí, rúsínur, brauð, heimabakað brauð, hrökkbrauð 2 teg., smjörvi, ostur, gúrka, tómatar, paprika, skinka, **spægipylsa** ef hún er ekki í hádegi, ávextir 2 teg.



Eftirfarandi er af og til og stundum oftast á borðum: **kotasæla, Mysingur, Lifrakæfa, Smurostur, annað kjötálegg, hnetusmjör, salat, egg og kalt slátur.**

Lýsisperlur eru á hlaðborði en Lýsisflaska á öllum borðum.

