

# Mars matseðill

## Daglega er boðið upp á eftirfarandi í:

**Morgunmat:** Mjólk, lýsi og ávexti

**Ávaxtastund:** kl. 10:30-10:45 er boðið upp á ávexti og/eða ferskt grænmeti

**Í hádegismat:** grænmeti ýmist ferskt eða soðið, vatn og mjólk með matarminni máltíðum

**Seinnipartskaffi:** Gróft brauð heimabakað eða úr bakaríinu, rúgbrauð, hrökkbrauð eða flatbrauð, mismunandi tegundir af álegg s.s. gúrku, egg, tómata, kæfu, ost, spægipylsu, skinku, pepperoni, mysing og fleira. Einnig fá þau alltaf ávexti.

Til tilbreytinga eru stundum bakaðar vöflur, lummur eða snúðar

	Mánudagur		Þriðjudagur		Miðvikudagur		Fimmtudagur		Föstudagur	1
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og muslí		Hafragrautur, brauð		Súrmjólk, cherios og koddar		Kakó og ristað brauð		Hafragrautur, mjólk og brauð	
Hádegism.									Plokkfiskur, kartöflur og rúgbrauð	
	<b>Mánudagur/bollud.</b>	<b>4</b>	<b>Þriðjudagur/sprengid.</b>	<b>5</b>	<b>Miðvikudagur/öskud.</b>	<b>6</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>7</b>	<b>Föstudagur</b>	<b>8</b>
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Cherios/koddar/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Súrmjólk með bragðefni/cherios	
Hádegism.	Fiskibollur, kartöflur og grænmeti		Saltkjöt og baunir		Pylsur í brauði		Hlaðborð		<b>Lokað vegna starfsmannafunda</b>	
	<b>Mánudagur</b>	<b>11</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>12</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>13</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>14</b>	<b>Föstudagur</b>	<b>15</b>
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Cherios/koddar/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Cherios/vitos/ávextir	
Hádegism.	Soðinn fiskur, kartöflur, gulrætur og rúgbrauð		Slátur, kartöflur, jafningur og grænmeti		Mjólkurgrautur, brauð álegg og ávextir		Steiktur kjúklingur og kartöflubátar		Karrýfiskur, kartöflur og grænmeti	
	<b>Mánudagur</b>	<b>18</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>19</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>20</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>21</b>	<b>Föstudagur</b>	<b>22</b>
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Cherios/koddar/ávextir		Hafragrautur/brauð/ávextir		Súrmjólk með bragðefni/Spesíalk	
Hádegism.	Buff, kartöflur og grænmeti		Ófnbakaður fiskur með osti, paprikusósu og grænmeti		Folaldagúllas í súrsætri sósu og hrísgrjón		Steiktur fiskur, kartöflur og grænmeti		Sveppasúpa, brauð og álegg	
	<b>Mánudagur</b>	<b>25</b>	<b>Þriðjudagur</b>	<b>26</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>27</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>28</b>	<b>Föstudagur</b>	<b>29</b>
Morgunm.	Súrmjólk/kornfleks/muslí/ávextir		Skýrsúpa og ávextir		Cherios/koddar/ávextir					
Hádegism.	Skýr, brauð, álegg og ávextir		Steiktur fiskur, kartöflur og grænmeti		kjöt í karrý, kartöflur og hrísgrjón		Soðinn hlýri, rófur og grænmeti		Svínasnitset og meðlæti	

Í seinnipartskaffinu fá börnin brauð, gróft hrökkbrauð eða flatbrauð, mismunandi tegundir af álegg og ávextir

Fiskur

Kjöt

súpa/grautur/skýr