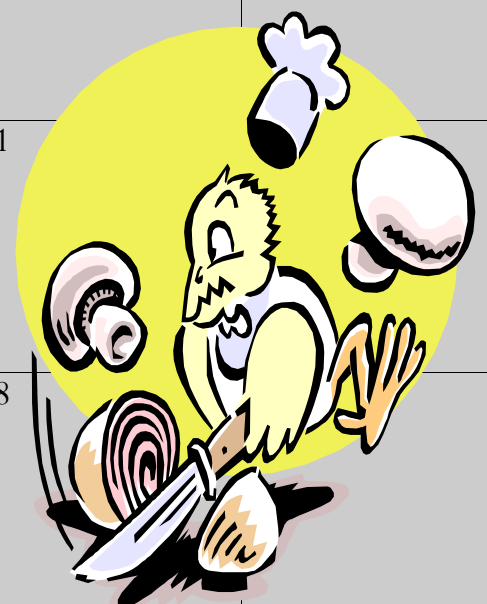
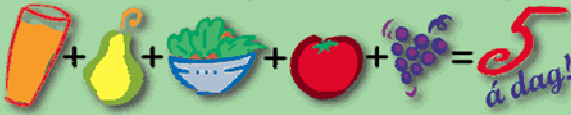


# Mötuneyti Pelamerkurskóla í september 2010

mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.	
<p><b>ATH:</b> Matseðillinn er gefinn út með fyrirvara um breytingar</p>		1 Hakksósa og pasta með brauði og grænmeti.	2 Fiskur í ofni með ostasósu og kartöflum.	3 Steiktar lamba-kótelettur með kartöflum, feiti, rauðkáli og baunum.	4	5	
6 Saltfiskur, katöflur, rúgbrauð og gúrkur.	7 Skyr og skonsur með smjör.i	8 Hamborgarar með káli, tómötum, gúrkum og sósu.	9 Fiskur í raspi með frönskum kartöflum, koktelsósu og grænmeti.	10 Bæjónskinka með brúnuðum kartöflum, meðlæti og sósum			
13 Fiskibollur með kartöflum sósu og grænmeti.	14 Súpa kokksins.	15 Pylsur með kartöflumús og öðru nauðsynlegu meðlæti.	16 Soðin ýsa með kartöflum	17 Lasagne með brauði og grænmeti.			18
20 Plokkfiskur með rúgbrauði og grænmeti.	21 Langlokur með skinku, osti, pepperoni og AB-mjólki.	22 Pottréttur með papriku.	23 Soðin bleikja með kartöflum, smjöri og grænmeti.	24 Kjúklingabitar með hrisgrjónum, sósu og grænmeti			25
27 Steiktur fiskur með kartöflum, sósu og grænmeti.	28 Grjónagrautur og meðlæti	29 Kjötfarsbollur með kartöflum, hvítkáli og gulrótum	30 Ofnfiskur með tómötum, hrisgrjónum og osti.	<div data-bbox="1197 1282 1942 1494"> <p><b>Borðum grænmeti og ávexti heilsunnar vegna</b></p>  <p><b>Manneldisráð</b> hvetur fólk á öllum aldri til að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti, ávöxtum eða kartöflum á dag.</p> <p><small>Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100 g af grænmeti, 1-2 kartöflur eða glas af hreinum ávaxtasafa.</small></p> </div>			