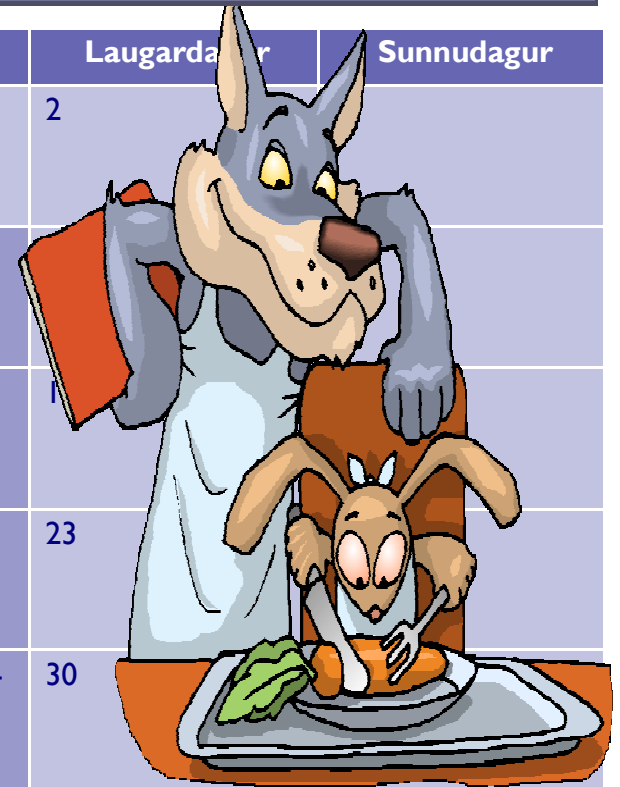
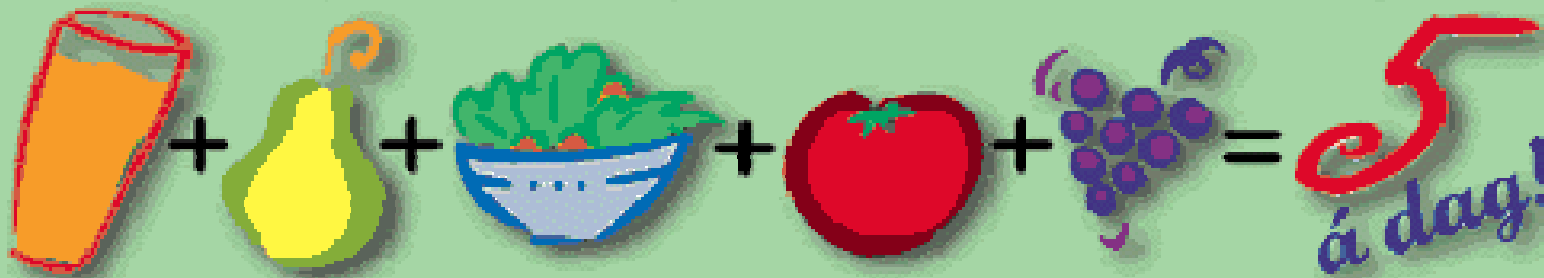


MÖTUNEYTI ÞELAMERKURSKÓLA Í JANÚAR 2021

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
					2	
4 Starfsdagur í skólanum	5 Hakk og spakk með salati	6 Soðinn fiskur með rúgbrauði og salati	7 Grjónagrautur og slátur. Salatbarinn opinn eins og alltaf	8 Kjúklingur og franskar með salati		
11 Pönnusteiktur lax með jógurtsósu og salati	12 Pepperonipasta með salati og heima-bökuðu brauði	13 Steiktur fiskibollur með lauk og salati	14 Gordonbleu með ofnbökuðum kartöflum og salati	15 Kjúklingasúpa með salati og brauði	16	
18 Grænmetisbollur með ítalskri sósu og salati	19 Steiktur fiskur með rækjuostasósu og salati	20 Skinkupasta með salati og brauði	21 Pizza og salatbar	22 Gúlassúpa með salati og brauði	23	
25 Ofnbakaður fiskur og salatbar	26 Svínakjöt í súrsætri sósu	27 Steiktur fiskur með lauk og salati	28 Nemendaval hjá 7. og 8. bekk	29 Skyr og banana-brauð. Salatbarinn opinn.	30	



Borðum grænmeti og ávexti heilsunnar vegna



Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100 g af grænmeti, 1-2 kartöflur eða glas af hreinum ávaxtasafa.

Manneldisráð

hvetur fólk á öllum aldri til að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti, ávöxtum eða kartöflum á dag.