

MÖTUNEYTI ÞELAMERKURSKÓLA Í MAÍ

**Einelti
er ógeð**

Mundu 1 2 3 4 5



- 1 tími eða meira í hreyfingu á dag.
- 2 tímar af skjátíma á dag, eða minna.
- 3 jákvæðar hugsanir á dag.
- 4 glös af vatni á dag.
- 5 skammta (eða meira) af grænmeti og ávöxtum á dag.



**Heilsueflandi
grunnskóli**

| Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur | Sunnudagur |
|--|---|---|---|--|-------------|------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 Gratineraður plockfiskur með rúgbrauði og salati | 4 Grænmetisbollur með ítalskri sósu og salati | 5 Fiskibollur með karrýsósu og ofnbakaður lax. Salatbar | 6 Hakk og spakk með salati | 7 Króatísk kjötsúpa með baunum. Salatbarinn opinn. | 8 | 9 |
| 10 Soðinn fiskur með rúgbrauði. Salatbar | 11 Pepperonipasta með brauði og salati | 12 Svínahnakki með ofnbökuðum kartöflum | 13 Uppstigningardagur | 14 Grjónagrautur og slátur. Salatbar. | 15 | 16 |
| 17 Steiktur fiskur með lauk. Salatbar | 18 Marokkóskur lambapottréttur. Salatbar. | 19 Ostapasta með salati og brauði | 20 Lambasteik með rauðkáli og fleiru. Salatbar. | 21 Skyr og brauð með hangiketi. Salatbarinn opinn. | 22 | 23 |
| 24 Annar í hvítasunnu | 25 Pizza (þrjár teg.) Salatbar. | 26 Gangráðar og eldráðar ráða hvað verður í matinn | 27 Hamborgari og ofnbakaðar franskur kartöflur. Salatbar. | 28 Hakksúpa með salati og brauði | 29 | 30 |
| 31 Steiktur kjötbollur í brúnni sósu. Salatbarinn opinn. | 1. júní Vorhátíð og skólaslit | | | | | |