

# Mars matseðill

## Daglega er boðið upp á eftirfarandi

**Morgunmatur:** mjólk, lýsi, og ávexti.

**Ávaxtastund** er kl. 10:10 þar sem er boðið upp á ávexti, vatn og stundum grænmeti.

**Hádegismatur:** grænmeti ýmist ferskt eða soðið, vatn og einnig mjólk með matarminni máltíðum

**Nónhressing:** Gróft brauð, heimabakað eða úr bakaríinu, rúgbrauð, hrökkbrauð eða flatbrauð. Mismunandi tegundir af áleggi s.s. gúrka, tómat, kæfa, ostur, kjötálegg, mysingur og fleira. Einnig er alltaf boðið upp á ávexti. Til tilbreytingar eru stundum bakaðar vöflur, eða annað góðgæti.

	Mánudagur	1	Þriðjudagur	2	Miðvikudagur	3	Fimmtudagur	4	Föstudagur	5
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og músli		Koddar og kornflex		Súrmjólk, koddar og músli		Cheerios og weetabix		Weetabix, cheerios og súrmjólk	
Hádegism.	Soðin bleikja, kartöflur og rúgbrauð		Kjötbollur, kartöflur og grænmeti		Kartöflusúpa, brauð og ávextir		Hlaðborð		Kjöt í karrý, kartöflur og hrísgrjón	
	Mánudagur	8	Þriðjudagur	9	Miðvikudagur	10	Fimmtudagur	11	Föstudagur	12
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og músli		Koddar og kornflex		Súrmjólk, koddar og músli		Cheerios og weetabix		Weetabix, cheerios og súrmjólk	
Hádegism.	Pepperóní fiskur, kartöflur og salat		Bayonne skinka og kartöflur		Skyr, brauð og ávextir		Steiktur fiskur í raspi og kartöflur		Kjúklingur og kartöflubátar	
	Mánudagur	15	Þriðjudagur	16	Miðvikudagur	17	Fimmtudagur	18	Föstudagur	19
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og músli		Koddar og kornflex		Súrmjólk, koddar og músli		Cheerios og weetabix		Weetabix, cheerios og súrmjólk	
Hádegism.	Fiskibollur, kartöflur og brún sósa		Soðið slátur með kartöflum og uppstúf		Nýrnabaunasúpa, brauð og ávextir		Papriku fiskur og kartöflur		Indverskur lambapotttréttur og hrísgrjón	
	Mánudagur	22	Þriðjudagur	23	Miðvikudagur	24	Fimmtudagur	25	Föstudagur	26
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks og músli		Koddar og kornflex		Súrmjólk, koddar og músli		Cheerios og weetabix		Weetabix, cheerios og súrmjólk	
Hádegism.	Steiktur þorskur með sinnepsósu og kartöflustöppu		Tortillur		Kjúklingasalát, brauð, grænmeti og ávextir		Gratíneraður fiskur, kartöflur og grænmeti		Lasanja	
	Mánudagur	29	Þriðjudagur	30	Miðvikudagur	31	Fimmtudagur		Föstudagur	
Morgunm.	Súrmjólk, kornfleks, músli		Cherrios og wheetos		Starfsdagur					
Hádegism.	Soðin ýsa, kartöflur og rúgbrauð		Folaldagúllas og kartöflustappa		Lokað					