

Matseðill í september

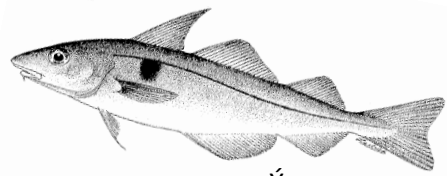
- 1.sep fim Lambasnitsel, kartöflur, salat og sósa
- 2.sep fös Fiskur í raspi, kartöflur, salat

- 5.sep mán Lasagna, hrísgrjón og salat
- 6.sep þri Fiskur í ofni, kartöflur og grænmeti
- 7.sep mið Heill kjúklingur, kartöflur, salat og sósa
- 8.sep fim Fiskibollur, kartöflur, grænmeti, sósa og rúgbrauð
- 9.sep fös Pasta m/skinu og kjúkling

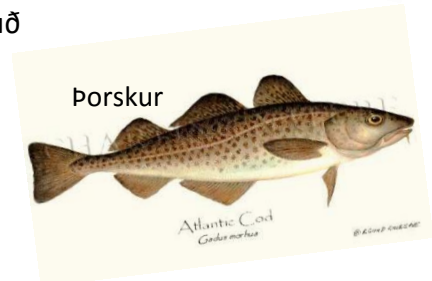
- 12.sep mán Litlar kjötbollur, spaghetti og sósa
- 13.sep þri Kjötsúpa og brauð
- 14.sep mið Steiktur fiskur m/grjónum og salati. Plokkfiskur / rúgbrauð á leikskólann
- 15.sep fim Grísafille, kartöflur, salat og sósa
- 16.sep fös Fiskur í ofni, kartöflur og grænmeti

- 19.sep mán Hrísgjónagrautur og slátur
- 20.sep þri Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð
- 21.sep mið Kjúklingabringur, sósa, kartöflubátar og grænmeti
- 22.sep fim Fiskur með Ritzkexhjúp
- 23.sep fös Hakk og spaghetti

- 26.sep mán Skyr og brauð
- 27.sep þri Lambakjöt í brúnni sósu, kartöflur og salat
- 28.sep mið Fiskur með karrýsósu, kartöflum og salati
- 29.sep fim Pasta m/skinu og kjúkling
- 30.sep fös Fiskibollur, kartöflur, grænmeti, sósa og rúgbrauð



Ýsa



Porskur

Atlantic Cod
Gadus morhua

Það er fiskur
tvisvar í viku
í mötuneytinu!

Fiskur inniheldur mikið af vítamínum,
sérstaklega E-vítamín og B-vítamín,
einnig steinefni eins og sink og selen,
svo er hann mjög próteinríkur.

Omega-3 fitusýrur sem finna má í fiski; styrkja bein, tennur, húð og hár.
Eru góðar fyrir æða- og taugakerfið.
Þær styrkja ónæmiskerfið gegn ýmsum
sjúkdómum og eru ómissandi fyrir heilastarfsemina.

