

Heilsuleikskólinn Urðarhóll

Matseðill 1	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Ávaxtamáltíð	Ávaxtamáltíð	Ávaxtamáltíð	Ávaxtamáltíð	Ávaxtamáltíð	Ávaxtamáltíð
Hádegisverður	Soðin ýsa smjör, kartöflur soðnar rófur. Lýsi	Grjónagrautur með rúsínum og slátur Lýsi	Íslensk kjötsúpa Lýsi	Vatnableikja/lax með smjöri, hýðisgrjónum og fersku grænmeti. Lýsi	Mexíkófjör Tómatlagað hakk tortillakökur, ostur, sýrður rjómi, gúrka nýrnabaunabuff, tómatar og grænt salatblað Lýsi
Síðdegishressing	Heimabakað brauð, smjör, ostur, paprika og pera	Maltbrauð, smjör, kavíar, skinka, tómatsneiðar og epli	Hrökkbrauð, smjör, túnfisksalat, paprika, bananar og pera	Heimabakað krydd- döðlu- álfa- bananabrauð, smjör, ostur, rófustrimlar	Ristað brauð eða hrökkbrauð, smjör, smurostur, paprika og banani

Matráður áskilur sér rétt á til breytinga ef þörf krefur.

Á matseðili er áhersla lögð á nýmeti þar sem allir réttir eru unnir á staðnum frá grunni.

Markmið heilsustefnunnar er að halda salti, sykri og fitu í lágmarki samkvæmt manneldisráði.