**Vika 1**

**Mánudagur**

***Gufusoðinn fiskur***,

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Tómatsósa og smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar

Ávextir: Mandarínur og bananar

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Buff eða lifrabuff***

Meðlæti: Kartöflumauk eða kartöflur

Meðlæti: Grænar baunir eða rauðkál

Sósa/viðbit: Brún lauksósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Ofnsteiktur fiskur***

Meðlæti: Kartöflur eða kryddgrjón

Hrátt grænmeti: Rifnar gulrætur eða ferskt salat

Ávextir: Bananar og appelsínur

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Steiktur kjúklingur***

Meðlæti: Steiktar kartöflur eða hrísgrjón og maísbaunir

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Skyr***

Meðlæti: Heitt brauð eða heilhveitibrauð

Meðlæti: m/sósu eða áleggi

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Bananar og perur

Drykkur: Vatn