**Vika 2**

**Mánudagur**

***Steiktur fiskur***,

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Blandað grænmeti eða sýrðar gúrkur

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Bananar og appelsínur

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Lasagne***

Meðlæti: Kartöflumauk eða brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Epli og perur

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Ofnbökuð ýsa***

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Soðnar gulrætur

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Epli og bananar

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Svína eða lambapottréttur***

Meðlæti: Kartöflumús eða hrísgrjón eða bygg

Meðlæti: Brauð eða spaghettí

Hrátt grænmeti: Blandað salat

Ávextir: Perur og mandarínur

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Pastaréttur***

Meðlæti: Brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn