**Vika 3**

**Mánudagur**

***Ofnbakaður fiskur***,

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur

Ávextir: Klementínur og kíwí

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Soðið slátur***

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflumús

Meðlæti: Gulrófur eða rófustappa

Sósa/viðbit: Hvítur jafningur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Gufusoðinn fiskur***

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Sósa/viðbit: Tómatsósa og smjörvi

Hrátt grænmeti:Gúrkur og paprikur

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Grænmetisréttur***

Meðlæti: Hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Meðlæti: Maísbaunir

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og epli

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Hrísgrjónagrautur***

Meðlæti: Slátur

Meðlæti Kanelsykur

Hrátt grænmeti:Gúrkur

Ávextir: Ávaxtabakki

Drykkur: Vatn