**Vika 4**

**Mánudagur**

***Kjöthleifur eða kjötbúðingur***

Meðlæti: Kartöflur og grænar baunir

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Brún sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Silungur eða Ýsuréttur***

Meðlæti: Kartöflur eða steiktar kartöflur eða hrísgrjón

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Gúrkur og tómatar eða ferskt salat

Ávextir: Epli og kíwí

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Soðið eða steikt lambakjöt***

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflugratín eða hrísgrjón

Meðlæti: Steiktar eða soðnar gulrætur eða rófur

Sósa/viðbit: Karrýsósa, bún sósa eða grænmetissósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Fiskipottréttur***

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og bananar

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Kraft eða lauksúpa***

Meðlæti: Brauð eða bollur

Sósa/viðbit: Smjörvi

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og epli

Drykkur: Vatn