**Vika 5**

**Mánudagur**

***Fiskibúðingur eða fiskibollur***

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Sýrðar gúrkur

Sósa/viðbit: Heit eða köld sósa

Hrátt grænmeti: Rifnar gulrætur með rúsínum

Ávextir: Melónur

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Kjöt og kjötsúpa***

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Brauð

Meðlæti: Soðnar rófur

Hrátt grænmeti: Gúrkur

Ávextir: Appelsínur og epli

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Bauna- eða grænmetisréttur***

Meðlæti: Hrísgrjón

Meðlæti: Smábrauð

Sósa/viðbit: Sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Gufusoðin ýsa***

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð

Meðlæti: Soðnar gulrætur

Sósa/viðbit: Karrýsósa eða tómatssósa

Hrátt grænmeti: Grænmetisbitar

Ávextir: Bananar og mandarínur

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Kjötréttur eða gúllas***

Meðlæti: Kartöflur eða hrísgrjón

Meðlæti: Rauðkál eða rauðrófur

Sósa/viðbit: Sósa á kjöti

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ávaxtabakki

Drykkur: Vatn