**Vika 7**

**Mánudagur**

***Hakkréttur***

Meðlæti: Kartöflur eða kartöflumauk

Meðlæti: Spaghettí eða brauð

Sósa/viðbit: Sósa eða sósa á kjöti

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Appelsínur og perur

Drykkur: Vatn

**Þriðjudagur**

***Fiskibollur eða Fiskiklattar***

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Súrar gúrkur

Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

**Miðvikudagur**

***Lamba eða grísa-Snitsel eða steik***

Meðlæti: Kartöflur

Meðlæti: Rauðkál og grænar eða gular baunir

Sósa/viðbit: Sósa

Hrátt grænmeti: Ferskt salat

Ávextir: Ferskur ananas

Drykkur: Vatn

**Fimmtudagur**

***Fiskiréttur í ofni***

Meðlæti: Kartöflur og hrísgrjón

Meðlæti: Brauð

Hrátt grænmeti:Gúrkur og tómatar

Ávextir: Melóna

Drykkur: Vatn

**Föstudagur**

***Súpa***

Meðlæti: Brauð

Sósa/viðbit: Smjörvi og álegg

Hrátt grænmeti: Paprikur

Ávextir: Appelsínur og kíwí

Drykkur: Vatn