

Vika 1 20. – 24. maí

Mánudagur

Gufusoðinn fiskur

Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð
Meðlæti: tómatsósa og smjör
Hrátt grænmeti: gúrkur og tómatar
Ávextir: mandarínur og bananar
Drykkur: Vatn

Þriðjudagur

Buff og lifrabuff

Meðlæti: Kartöflumauk eða kartöflur
Meðlæti: grænar baunir eða rauðkál
Hrátt grænmeti: ferskt salat
Ávextir: ferskur ananas
Drykkur: Vatn

Miðvikudagur

Ofnakaður fiskur

Meðlæti: kartöflur eða kryddgrjón
Sósa/viðbit: rifnar gulrætur eða ferskt salat
Ávextir: Bananar og appelsínur
Drykkur: Vatn

Fimmtudagur

Steiktur kjúklingur

Meðlæti: Steiktar kartöflur eða hrísgrjón og maísbaunir
Sósa: Heit eða köld sósa
Hrátt grænmeti: ferskt salat
Ávextir: Melónur
Drykkur: Vatn

Föstudagur

Skyr og rjómabland

Meðlæti: heilhveitibrauð
Meðlæti: m/ áleggi/ smjör
Hrátt grænmeti: gúrkur og paprikur
Ávextir: banani og perur
Drykkur: Vatn