

## **Vika 6      28. jan. - 1. feb**

### **Mánudagur**

#### **Plokkfiskur eða Gratínfiskur,**

Meðlæti:      Kartöflur og rúgbrauð  
Sósa/viðbit:      Smjörvi  
Hrátt grænmeti:      Gúrkur og tómatar  
Ávextir:      Bananar og appelsínur  
Drykkur:      Vatn

### **Þriðjudagur**

#### **Kjöt lasagne**

Meðlæti:      brauð/smjör  
Hrátt grænmeti:      Gúrkur/ paprika  
Ávextir:      epli  
Drykkur:      Vatn

### **Miðvikudagur**

#### **Kornflex fiskur eða steikur fiskur**

Meðlæti:      Kartöflur  
Meðlæti:      Gljád grænmeti  
Sósa/viðbit:      Heit eða köld sósa  
Hrátt grænmeti:      Gúrkur og paprikur  
Ávextir:      Ferskur ananas  
Drykkur:      Vatn

### **Fimmtudagur**

#### **Heimalöguð pizza**

Hrátt grænmeti:      Grænmetisbitar  
Ávextir:      Melónur  
Drykkur:      Vatn

### **Föstudagur**

#### **Kjötréttur eða gúllas**

Meðlæti:      Kartöflur eða hrísgrjón  
Meðlæti:      rauðkál eða rauðrófur  
Sósa:      Sósa  
Hrátt grænmeti:      Grænmetisbitar  
Ávextir:      Bananar og mandarínur  
Drykkur:      Vatn