

## Vika 2

	<b>Mánudagur</b>	<b>Priðjudagur</b>	<b>Miðvikudagur</b>	<b>Fimmtudagur</b>	<b>Föstudagur</b>
<b>Morgunverður</b>	Morgungrautur, banani & kókos. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi	Morgungrautur & graskersfræ. Þorskalýsi	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi
<b>Morgunhressing</b>	Gulrót & pera	Appelsína & gúrka	Appelsína, epli & blómkál	Ananas, epli & appelsína	Banani & melóna
<b>Hádegisverður</b>	<b>Fisksúpa</b> Heimalöguð fisksúpa, ásamt góðu brauði með smjörva, eggjum & papriku	<b>Gúllasréttur</b> Lamba/nauta gúllas í uppbakaðri sósu með regnbogagrænmeti, ásamt kartöflumús	<b>Steiktur fiskur</b> Ofnsteiktur þorskur/steinbítur með kartöflum & karrýsósu/kaldri sósu, ásamt hrásalati	<b>Grænmetislasanja</b> Rjúkandi grænmetislasanja með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma	<b>Íslenska ýsan</b> Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum.
<b>Nónhressing</b>	<b>Flatbrauð</b> Helst heilkorna	<b>Hrökkbrauð</b>	<b>Maltbrauð</b>	<b>Heimabakað</b> ~hafa orkuríkt; með sólkjörnum, hör-eða graskersfræjum, kókosmjöli	<b>Heimabakað</b> ~trefjaríkt
<b>- Ávöxtur</b>	Epli	Melóna	Banani	Pera	Pera
<b>- Álegg</b>	Smjörvi Kotasæla Paprika Banani	Smjörvi Kotasæla Paprika Banani	Smjörvi Hummus Lifrarkæfa Gulrótarstrimlar	Smjörvi Skinka (án mjólkur) Gúrkustrimlar/sneiðar	Smjörvi Ostur Tómat sneiðar