

Vika 4

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur, döðlur & hörfræ. Þorskalýsi	Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi
Morgunhressing	Ananas, epli & blómkál	Pera & paprika	Epli & pera	Banani & vatnsmelóna	Pera & vínber
Hádegisverður	Linsusúpa Grænmetissúpa með grænum linsubaunum, sætum kartöflum, gulrótum & lauk. Ilmandi smurt brauð með. Álegg: Skinka, ostur, egg, kavíar & paprika	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með tómatsmjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	Slátur Hefðbundna lifrarpylsan og blóðmörin, ásamt kartöflum, soðnum rófum og jafning	Herra plokkari Ýsugerður plokkfiskur & rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku- & gulrótastrimlum & tómatabátum	Hvítlaukskjúklingur Kjúklingur með hýðisgrjónum/byggi & kjúklingasósu ásamt melónusalati
Nónhressing	Maltbrauð (frá Myllunni)	Heimabakað ~hafa orkuríkt; með sólkjörnum, hör-eða graskersfræjum, kókosmjöli	Hrökkbrauð	Heimabakað ~trefjaríkt	Hrökkbrauð
- Ávöxtur	Epli	Appelsína	Banani	Epli	Banani
- Álegg	Smjörvi Kindakæfa Egg Gúrkusneiðar	Smjörvi Ostur Tómatsneiðar	Smjörvi Hummus Ostur Gulrótastrimlar	Smjörvi Smurostur Paprika	Smjörvi Banani Döðlusulta Blómkálsbitar