


Vika 1	Mánudagur 28.ágúst Kjötbollur	Þriðjudagur 29.ágúst Þlokkfiskur	Miðvikudagur 30.ágúst Chilli con Carne	Fimmtudagur 31.ágúst Soðningur	Föstudagur 1.sept Blómkálssúpa
Hádegismatur	Kjötbollur í brúnni sósu	Þlokkfiskur	Chilli con Carne	Gufusoðin Þorskur	Rjómalöguð blómkálssúpa
Aðalréttur (Prótein)	Hakkbollur	Þorskur	Nautahakk / Baunir	Þorskur	
Kolvetnagjafi	Kartöflur	Kartöflur / Rúgbrauð	Hrísgrjón / Nachos	Kartöflur / Þrumari	Hrökkbrauð
Sósa (Fita)	Brún sósa	Ísl smjör	Ostur / Sýrður rjómi	Ísl smjör / Ólífuoía	Pestó / Kotasæla
Grænmeti (Vitamin og trefjar)	Gúrka/ Tómatar/ Grænar baunir	Heitt grænmeti	Salat / Tómatar	Soðnar gulrætur og rófur	
Ávöxtur/Eftirmatur		Appelsínur		Epli	

Vika 2	Mánudagur 4.sept Kjúklinga burrito	Þriðjudagur 5.sept Fiskur í raspi	Miðvikudagur 6.sept* Lambapottréttur	Fimmtudagur 7.sept Fiskigratín	Föstudagur 8.sept Maukuð grænmetissúpa
Hádegismatur	Kjúklinga tortilla	Þorskur í raspi	Lambakjöt í brúnni sósu	Þorskur í karrýsósu	Maukuð grænmetissúpa
Aðalréttur (Prótein)	Kjúklingur	Þorskur	Lambakjöt	Þorskur 	Maukuð grænmetissúpa
Kolvetnagjafi	Heilhveiti tortilla / Hrísgrjón	Steiktar kartöflur	Kartöflur	Kínóa	Hvítlauks Foccacia
Sósa (Fita)	Salsa/ Sýrður / Ostur	Okkar remúlaði	Brún sósa	Feta ostur	Ólífuoía
Grænmeti (Vitamin og trefjar)	Kál / Gúrka / Guakamole	Heitar snittubaunir	Rauðkál / Grænar / Salat	Paprika / Gúrka / salat	
Ávöxtur/Eftirmatur				Epli	

Vika 3	Mánudagur 11.sept Svínapottréttur	Þriðjudagur 12.sept Léttsaltaður	Miðvikudagur 13.sept Píta með hakki	Fimmtudagur 14.sept Bleikja	Föstudagur 15.sept Starfsdagur
Hádegismatur	Svínapottréttur	Léttsaltaður Þorskur	Píta með hakki	Ofnbökuð bleikja	
Aðalréttur (Prótein)	Svínakjöt	Þorskur	Nautahakk	Bleikja	
Kolvetnagjafi	Hrísgrjón	Kartöflur	Pítubrauð frá Sesam bakaríi	Bygg	
Sósa (Fita)	Súrsæt karrý sósa	Feiti / Hamsatólg	Okkar pítusósa	Jógúrt sósa	
Grænmeti (Vitamin og trefjar)	Salat	Gufusoðnar gulrætur	Kál / Gúrka / Paprika	Gufusoðið spergilkál	
Ávöxtur/Eftirmatur		Banani		Appelsína	

Vika 4	Mánudagur 18.sept Kjúklingasalat	Þriðjudagur 19.sept Fiski klattar	Miðvikudagur 20.sept Mjólkurgrautur og slátur	Fimmtudagur 21.sept Soðningur	Föstudagur 22.sept Kjötsúpa
Hádegismatur	Kjúklingasalat	Fiski klattar	Mjólkurgrautur og slátur	Gufusoðin Þorskur	Ísl kjötsúpa
Aðalréttur (Prótein)	Kjúklingur	Þorskur	Hrísgrjónagrautur / Slátur	Þorskur	Lambakjöt
Kolvetnagjafi	Kalt pasta	kartöflur	Hrísgrjón / Rúsinur	Kartöflur	Rófur/ Kartöflur / Hvítkál
Sósa (Fita)	Feta ostur	Lauk feiti	Nýmjólk	Feiti / Ólífuoía	
Grænmeti (Vitamin og trefjar)	Salatbar	Heitt grænmeti	Berjasósa / Kanill	Soðnar gulrætur og rófur	Í súpu
Ávöxtur/Eftirmatur		Þurkaðar apríkósur		Banarar	Perur