

Vika 1

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi	Morgungrautur & döðlur. Þorskalýsi	Morgungrautur & bananabitar. Þorskalýsi	Morgungrautur, epli & kanill. Þorskalýsi	Morgungrautur & blönduð fræ. Þorskalýsi
Morgunhressing	Vínber, Melóna & gúrka	Banani, pera & rófustrimlar	Epli & gulrót	Appelsína & banani	Gulrót & epli
Hádegisverður	Íslenska ýsan Gufusoðin ýsa með smjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	Íslensk kjötsúpa Grænmetishlaðin soðsúpa með lambakjöti	Grjónagrautur Hefðbundni hrísgrjónagrauturinn með kanil & rúsínum, ásamt blóðmör	Vatnablaekja/lax Gufusoðin bleikja/lax með smjöri & hýðisgrjónum/byggi, ásamt fersku grænmeti	Mexíkófjör Tómatlagað hakk í tortillakökum. Osti, sýrðum njóma, gúrku, nýrnabaunabuffi, tómtum & grænu salati breitt yfir
Nónhressing	Heimabakað ~trefjaríkt	Maltbrauð (frá Myllunni)	Hrökkbrauð ÁRSÓL: Speltbrauð Myllunnar	Sætara brauðmeti ~döðlubrauð, kryddbrauð, álfabrauð, bananabrauð	Ristað brauð EÐA hrökkbrauð (nýta afganga vikunnar)
- Ávöxtur	Pera	Epli	Pera	Apríkósar/nektarínur	Banani
- Álegg	Smjörvi Ostur (17%, nema Ársól 26%) Paprika <i>Mjólkuofnæmi:</i> Grænmetiskæfa* / Ostur frá Violife**	Smjörvi Kavíar Skinka (án mjólkur) Tómatsneiðar	Smjörvi Túnfisksalat Paprika Bananar ÁRSÓL: Sardínur í tómatsósu <i>Fiskofnæmi:</i> Lifrarkæfa	Smjörvi Ostur Rófustrimlar <i>Mjólkuofnæmi:</i> Skinka án mjólkur	Smjörvi Smurostur Paprika banani <i>Mjólkuofnæmi:</i> Bananinn/grænmetiskæfa

*Uppskrift í uppskriftabanka (undir „Aukauppskriftir“. Einnig fæst hún frá Tartex, ýmsar bragðtegundir til

**Ýmsar bragðtegundir til, bæði ostsneiðar og smurostar. Þíttsbragð er vinsælt.