

## Vika 4

|                       | Mánudagur  | Þriðjudagur   | Miðvikudagur   | Fimmtudagur   | Föstudagur  |
|-----------------------|--|---|--|---|---|
| <b>Morgunverður</b>   | Morgungrautur, epli & kakóduft. Þorskalýsi   | Morgungrautur. Þorskalýsi   | Morgungrautur, appelsínubitar & kókosmjöl. Þorskalýsi  | Morgungrautur, döðlur & hörfræ. Þorskalýsi  | Morgungrautur, kanill & rúsínur. Þorskalýsi   |
| <b>Morgunhressing</b> | Ávaxtabiti og grænmetisbiti  | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   | Ávaxtabiti og grænmetisbiti  | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   |
| <b>Hádegisverður</b>  | Íslenska ýsan<br>Gufusoðin ýsa með tómatsmjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum   | Græn smalabaka<br>Smalabaka úr grænmeti og baunum toppuð með sætkartöflumús og osti. Borin fram með fersku grænmeti | Fisksúpa<br>Heimalöguð fisksúpa, ásamt góðu brauði með smjörva, eggjum & papriku                               | Kjúklinganúðlur<br>Núðluflóki með blönduðu grænmeti & kjúklingabítum, ásamt fersku salati | Vatnableikja/lax<br>Gufusoðin bleikja/lax með smjöri & hýðisgrjónum/byggi ásamt fersku grænmeti                           |
| <b>Nónhressing</b>    | Heimabakað<br>~hafa orkuríkt með ýmsum frætegundum - gróft   | Maltbrauð<br>(frá Myllunni)   | Hrökkbrauð<br><br><i>Yngri en 2ja***:</i><br>Speltbrauð Myllunnar  | Flatbrauð<br>Heilkorna  | Ristað brauð EÐA<br>hrökkex<br>(Nýta afganga úr vikunni)  |
| <b>- Ávöxtur</b>      | Ávaxtabiti og grænmetisbiti  | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   | Ávaxtabiti og grænmetisbiti  | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   | Ávaxtabiti og grænmetisbiti   |
| <b>- Álegg</b>        | Smjörvi<br>Ostur (17%, <i>nema yngri en 2ja ára 26%</i> )<br>Skinka (án mjólkur)<br><br><i>Mjólkurofnæmi:</i><br>Ömmukæfa frá SS / Ostur frá Violife | Smjörvi<br>Kindakæfa<br>Egg   | Smjörvi<br>Hummus<br>Ostur (17%, <i>nema yngri en 2ja ára 26%</i> )<br><br><i>Mjólkurofnæmi:</i><br>Bananarnir | Smjörvi<br>Smurostur<br>Sardínur<br><br><i>Mjólkurofnæmi:</i><br>Grænmetiskæfa            | Smjörvi<br>Döðlusulta<br>Ostur (17%, <i>nema yngri en 2ja ára 26%</i> )<br><br><i>Mjólkurofnæmi:</i><br>Ostur frá Violife |

\*\*\* Á við um börn yngri en tveggja ára..