

## 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>	Pera & paprika	Ananas, epli & blómkál	Epli & pera	Banani & vatnsmelóna	Pera & vínber
<b>Hádegisverður</b>	<b>Íslenska ýsan</b> Gufusoðin ýsa með tómatsmjöri & kartöflum, ásamt soðnum rófum	<b>Linsusúpa</b> Grænmetissúpa með grænum linsubaunum, sætum kartöflum, gulrótum & lauk. Ilmandi smurt brauð með. <b>Álegg:</b> Skinka, ostur, egg, kavíar & paprika	<b>Slátur</b> Hefðbundna lifrarpýlsan og blóðmörin, ásamt kartöflum, soðnum rófum og jafning	<b>Herra plokkari</b> Ýsugerður plokkfiskur & rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku- & gulrótastrimlum & tómatabátum	<b>Hvítlauskjúklingur</b> Kjúklingur með hýðisgrjónum/byggi & kjúklingasósu ásamt melónusalati
<b>Nónhressing</b>	<b>Heimabakað</b> ~hafa orkuríkt; með sólkjörnum, hör-eða graskersfræjum, kókosmjöli	<b>Maltbrauð</b> (frá Myllunni)	<b>Hrökkbrauð</b>  <b>ÁRSÓL</b> Speltbrauð Myllunnar	<b>Heimabakað</b> ~trefjaríkt	<b>Hrökkbrauð</b>  <b>ÁRSÓL</b> Normalbrauð Myllunnar/bakað
<b>- Ávöxtur</b>	Appelsína	Epli	Banani	Epli	Banani
<b>- Álegg</b>	Smjörvi Ostur Tómatsneiðar  <i>Mjólkuofnæmi:</i> Ömmukæfa frá SS / Ostur frá Violife	Smjörvi Kindakæfa Egg Gúrkusneiðar	Smjörvi Hummus Ostur Gulrótastrimlar  <i>Mjólkuofnæmi:</i> Bananarnir	Smjörvi Smurostur Paprika  <i>Mjólkuofnæmi:</i> Grænmetiskæfa	Smjörvi Banani Döðlusulta Blómkálbitar

- Engin lifrarkæfa í boði ofan á brauð þessa vikuna (kindakæfa í lagi samt)
- Ef afgangur af kjúkling í viku 4, nýtist í viku 5, í núðlurnar.