

Vika 17

22. apríl. Íslensk kjötsúpa, sveitarúnstykki, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
23. apríl Steiktur fiskur, kartöflur, köld sósa, ferskt grænmeti, ávextir
25. apríl Karrífiskur, spergilkál og gulrætur, orkubrauð, ferskt grænmeti, ávextir
Orka: 597 kkal. Prótein: 22%. Kolvetni: 52%. Fita 26%. Trefjar: 9,3 g.

Vika 18

28. apríl Tortillur með grænmetisfyllingu, hrís-bygggrjón, sýrður rjómi, ferskt grænmeti, ávextir
29. apríl Soðin ýsa, kartöflur, soðnar gulrætur, flatkökur, smjör, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
30. apríl Hrísgjónagrautur, rúsínur, kanilsykur, slátur, ferskt grænmeti, mjólk, ávöxtur
2. maí Hamborgari í brauði, kartöflubátar, hamborgarasósa, ferkt grænmeti, ávöxtur
Orka: 597 kkal. Prótein: 16%. Kolvetni: 52%. Fita: 32% Trefjar: 8,6 g.

Vika 19

5. maí Blómkálssúpa, brauð, álegg, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
6. maí. Saltfiskur, kartöflur, rófur, rúgbrauð, smjör, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
7. maí Lasagne, sveitarúnstykki, smjör, ferskt grænmeti, ávöxtur
8. maí Ofnsteiktur kjúklingur, kartöflubátar, brún sósa, ferskt grænmeti, ávextir
9. maí Fiskibollur, soðið spelt, súrsæt sósa, ferskt grænmeti, ávextir
Orka: 576 kkal. Prótein: 22%. Kolvetni: 52%. Fita: 26%. Trefjar: 8,2 g.

Vika 20

12. maí Skyr, brauð, álegg, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
13. maí Soðinn fiskur, kartöflur, hollandessósa, ferskt grænmeti, ávextir
14. maí Tacoskeljar, chilli con carne, hrís-bygggrjón, sýrður rjómi, rifinn ostur, grænmeti, ávextir
15. maí Steiktur fiskur, kartöflur, köld kryddjurtasósa, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
16. maí Kjöt í karrí, hrísgjón, speltbrauð, ferskt grænmeti, ávextir
Orka: 624 kkal. Prótein: 22%. Kolvetni: 52%. Fita: 26%. Trefjar: 9.0 g.

Vika 21

19. maí Plokkfiskur, spergilkál, rúgbrauð, smjör, ferskt grænmeti, ávextir
20. maí Ofnbakað lambakjöt, kartöflur, sveppasósa, grænmetisblanda, ferskt grænmeti, safi, ávextir
21. maí Ýsurúllur með paprikufyllingu, salsasósa, hrís/bygggrjón, sýrður rjómi, ferskt grænmeti, ávextir
22. maí Spínatbuff, kartöflur, kúskús, mangósósa, ferskt grænmeti, ávextir
23. maí Soðinn fiskur, kartöflur, tómatsósa, rúgbrauð, smjör, ferskt grænmeti, mjólk, ávextir
Orka: 606 kkal. Prótein: 20%. Kolvetni: 57%. Fita: 23% Trefjar: 10,3 g.

Vika 22

26. maí Spaghettí Bolognese, grófar brauðbollur, ferskt grænmeti, ávextir
27. maí Fiskborgari í brauði, kartöflubátar, hamborgarasósa, tómatsósa, ferskt grænmeti, ávextir
28. maí Hrísgjónagrautur, rúsínur, kanilsykur, slátur, ferskt grænmeti, mjólk, ávöxtur
30. maí Pylsur í brauði með öllu, ferskt grænmeti, ávextir
Orka: 632 kkal. Prótein: 16%. Kolvetni: 58%. Fita: 26% Trefjar: 7,2 g.

Verði ykkur að góðu