

	mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	fimmtudagur	Föstudagur
Vika 1	Soðinn fiskur, kartöflur, tómatsósa, smjör og blandað grænmeti	Slátur, kartöflur, rófur og jafningur	Grjónagrautur og slátur	Steiktur fiskibollur, kartöflur, gulrætur og köld sósa	Kjúklingur, bankabygg, brún sósa og hrásalat
Vika 2	Kalt pastasalat með grænmeti, eggjum og túnfisk	Grænmetissúpa, brauð, egg og kaviar	Hakk og spaghetti, salat	Soðinn lax, kartöflur, feiti, gúrka og tómatar	Grænmetisbuff, Hýðishrísgjón, brún sósa og Eplasneiðar
Vika 3	Nætursöltuð ýsa, kartöflur, soðnar rófur og smjör	Kjötbollur, spaghetti, heit tómatsósa og salat	Blómkálssúpa Og snittubrauð	Plokkfiskur, gúrka og sólkjarnarúgbrauð	Kjöt í karrý, soðnar rófur og hýðishrísgjón
Vika 4	Soðinn fiskur, kartöflur, smjör, gúrkur og tómatar	Leyndarmál kokksins	Skyr, brauð og salat t.d túnfisk, skinku eða hangikjötssalat	Kókoshakkréttur, hýðishrísgjón með döðlum og bönunum	Fiskihringur, kartöflur, smjör og gufusoðið grænmeti
Vika 5	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, lauksmjör og tómatar	Kjötsúpa	Nauta lagsagna og paprika	Ananasfiskréttur, bygg og gulrætur	Píta með hakki, grænmeti og pítusósu
Vika 6	Fiskréttur með kotasælu, salati og kúskús	Grjónagrautur og slátur	Svikinn héri, kartöflumús, brún sósa og eplasalat	Tandoori kjúklingur, hýðishrísgjón og salat	Slátur, kartöflur, soðnar rófur og jafningur
Vika 7	Soðinn fiskur, kartöflur, gulrætur og karrýsósa	Sveppasúpa og brauð í ofni	Spínatfiskréttur, sætar kartöflur og tómatar	Pasta með rjómaostasósu og brauð	Grænmetis og baunaréttur, kartöflubátar og sveppasósa
Vika 8	Nætursöltuð ýsa, kartöflur, soðnar rófur og smjör	Leyndarmál kokksins	Pítsa og paprikustrimlar	Fiskisúpa og brauð	Kjötbollur með kartöflum, brúnni sósu og maisbaunir
Vika 9	Soðinn fiskur, kartöflur, blandað grænmeti, tómatsósa og smjör	Nýrnabauna Pottréttur	Kjúklinga lagsagna og maisbaunir	Soðinn lax, kartöflur, feiti, gúrka og tómatar	Tortillur með hakki, grænmeti og salsa sósu
Vika 10	Karrý fiskréttur með hýðishrísgjónum, kál og gúrka	Hakk og spaghetti, tómatsósa og salat	Plokkfiskur, gúrkur og maltbrauð	Tómatsúpa, brauð skinka og gúrka	Fiskibollur, kartöflur, gulrætur og feiti
Vika 11	Soðinn fiskur, kartöflur, smjör, og tómatar	Grænmetissúpa og brauð með smurosti	Kjúklingur, franskur kartöflur, salat og kokteilsósa	Píta með kjúkling, grænmeti og pítusósa	Fiskihringur, kartöflur, smjör og gulrætur
Vika 12	Pasta með grænmetissósu og skinku, brauð	Leyndarmál kokksins	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, gúrkur og köld sósa	Skyr og brauð með bönunum	Grænmetislagna og hrökkex