

September 2025

Mánudagur 1. september

Fiskibollur í kornfleks með karrísósu ,hrásalati og ávexti

Innihald

Fiskibollur – fiskur, laukur, SOJA,HVEITI, Bygg, kartöflur, edik

Kartöflur

Karrísósa – vatn, karri, jurtarjómi, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERI), maizena, epli

Hrásalat – hvítkál, rauðkál, sítrónusafi

Ávöxtur -

Þriðjudagur 2. september

Mexíkólasagne með nachos, blönduðu salati og salsa sósu

Innihald

Lasagne- laukur, gulrætur, blandað hakk, hvítlaukur, tómatar, origano, salt, balsamico, olía,Baunir, krydd, sætar kartöflur, HVEITI, MJÓLK, OSTUR

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Salsa – Tómat, laukur, salt, chili, paprika, koriander

Salat –

Miðvikudagur 3. september

Fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri

Innihald

Fiskur – ýsa

Kartöflur -

Rúgbrauð - Heilkorna RÚGMJÖL ,púðursykur, vatn, RÚGSIGTIMJÖL, ger, maltextrakt, salt, maltað HVEITI.

Tómatsósa - tómatar, edik, sykur, salt, SELLERI

Smjör – olía, RJÓMI, vatn, A vítamín, D vítamín

Fimmtudagur 4. september

Grillaður kjúklingur með steiktum kartöflum, hrásalati og kokteilsósu

Innihald

Kjúklingur - krydd

Hrásalat – hvítkál, gulrætur, ananas, vegan majones

Bleik sósa – SÚRMJÓlk majones, tómatsósa, sinnep

Kartöflur – olía, paprikuduft, salt

Föstudagur 5. september

Grjónagrautur með rúsínum, kanil og slátri

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

Lifrapylsa – lifur, mör, vatn, RÚGMJÖL, HVEITI, SOJAPRÓTEIN, kartöflumjöl, HAFRAMJÖL, salt

Kanill

Rúsínur

Mánudagur 8. september

Fiskinaggar með súrsætri sósu, byggi og ávöxtur

Innihald

Fiskinaggar-Þorskur, , brauðraspur, (HVEITI, ger, vatn salt) olía, maísmjöl, krydd

Bygg - Glútein

Súrsæt sósa – edik, vatn, sykur, tómátþúrra, gulrætur

Ávöxtur –

Þriðjudagur 9. september

Pasta skrúfur með bolognesesósu, parmesanosti og salati

Innihald

Pasta – HVEITI semolina, vatn

bolognese – laukur, tómatur, hvítlaukur, salt, olía, gulrætur, nautakjöt

Salat- ísberg og spínat

Parmesan MJÓLK, salt ostahleypir

Miðvikudagur 10. september

Fiskur með kartöflum, tómatsósu, bræddu smjöri rúgbrauði og smjöri

Innihald

Fiskur – ýsa

Kartöflur -

Rúgbrauð - Heilkorna RÚGMJÖL ,púðursykur, vatn, RÚGSIGTIMJÖL, ger, maltextrakt, salt, maltað HVEITI.

Tómatsósa - tómatar, edik, sykur, salt, SELLERI

Smjör – olía, RJÓMI, vatn, A vítamín, D vítamín

Fimmtudagur 11. september

Vínarsnitsel með bökuðum kartöflum, sósu og salati

innihald

Snitsel – svínakjöt brauðraspur, (HVEITI, ger, vatn salt) olía, maísmjöl, krydd

Brún sósa - vatn, sósulitur, jurtarjómi, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERI), maizena,

Kartöflur – olía, paprikuduft, salt

Salat

Föstudagur 12. september

Mexíkó súpa með nachos, osti og jógúrti og heimabökuðu brauði

Innihald

Súpa - laukur, chili , hvítlaukur, kókosmjólk, tómatur, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERI),

Jógúrtsósa- SÚRMJÓLK, hvítlaukur, olía, sítrónusafi

Ostur- MJÓLK

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Brauð- Hveiti, vatn, ger, sykur, olía

Mánudagur 15. september

Fiskibuff með kartöflum, bleikri sósu og hrásalati

Innihald

fiskur, laukur, SOJA,HVEITI, Bygg, kartöflur, edik,MJÓLK

Hrásalat – hvítkál, gulrætur, ananas, vegan majones

Bleik sósa – SÚRMJÓLK majones, tómatsósa, sinnep

Kartöflur – olía, paprikuduft, salt

Þriðjudagur 16. september

Chili con carne með byggi, nachos og jógurtsósu

Innihald

Chili- nautahakk, laukur, gulrætur, tómatur, sætar kartöflur, nýrnabaunir, cummin, kanill, salt

Bigg – GLÚTEIN

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Jógurtsósa- SÚRMJÓLK, hvítlaukur, olía, sítrónusafi

Miðvikudagur 17. september

Fiskur með bræddu lauksmjöri, kartöflum og rúgbrauði og smjöri

Fiskur – ýsa

Kartöflur -

Rúgbrauð - Heilkorna RÚGMJÖL ,púðursykur, vatn, RÚGSIGTIMJÖL, ger, maltextrakt, salt, maltað HVEITI.

Tómatsósa - tómatar, edik, sykur, salt, SELLERI

Smjör – olía, RJÓMI, vatn, A vítamín, D vítamín

Fimmtudagur 18. september

Beikon pasta (carbonara) með hvítlauksbrauði og blönduðu salati

Pasta – HVEITI semolina, vatn

Sósa – jurtarjóni, beikon, (salt, SOJA, pálmafeiti, blaðlaukur, SELLERI,)

Brauð – HVEITI, ger, salt, sykur, vatn, olía, hvítlaukur, rósmarin

Salat-

Föstudagur 19. september

Grjónagrautur með rúsínum, kanil og slátri

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

Lifrapylsa – lifur, mör, vatn, RÚGMJÖL, HVEITI, SOJAPRÓTEIN, kartöflumjöl, HAFRAMJÖL, salt

Kanill

Rúsínur

Mánudagur 22. september

Steiktur fiskur með kartöflum , bleikri sósu og hrásalati

Innihald

Fiskur í raspi -Þorskur, , brauðraspur, (HVEITI, ger, vatn salt) olía, maísmjöl, krydd

Kartöflur

Bleik sósa – JÓGURT, hvítlaukur, tómatsósa,olía, sítrónusafi,salt, sinnep

Hrásalat – hvítkál, sítróna, chilli

Þriðjudagur 23. september

Grænmetislasagne með salati og hvítlauksbrauði

Grænmetislasagne- laukur, gulrætur, hvítlaukur, tómatar, origano, salt, balsamico, olía, grænar linsur, HVEITI, MJÓLK, OSTUR

Jógúrtsósa – SÚRMJÓLK, salt, olía, hvítlaukur, sítrónusafi

Brauð - HVEITI, ger, salt, sykur, vatn, olía, hvítlaukur, rósmarin

Salat –

Miðvikudagur 24. september

Plokkfiskur með salati, rúgbrauði og smjöri

Plokkfiskur með salati, rúgbrauði og smjöri

plokkfiskur -þorskur, laukur, mjólk, karri, olía, salt, pipar, kartöflur, HVEITI

Rúgbrauð –Rúgur, púðursykur, vatn, RÚGSIGTIMJÖL, maltextrakt,HVEITI, ger, salt

Smjör – olía, RJÓMI, vatn, A vítamín, D vítamín

Salat -

Fimmtudagur 25. september

Boritos vefjur með salati, salsasósu og jógúrtsósu

vefjur – HVEITI semolina, vatn

Fylling – laukur, tómatur, hvítlaukur, salt, olía, gulrætur, hakk, gular baunir

Salat- Iceberg

Jógúrt sósa – SÚRMJÓLK, hvítlaukur, olía, sítrónusafi

Salsasósa tómatur, laukur, hvítlaukur, paprika,koriander

Föstudagur 26. september

Grænmetissúpa með heimabökuðu brauði og smjöri, ávöxtur

Innihald

Súpa - laukur, chili, hvítlaukur, kókosmjólk, tómatur, gulrætur(salt **SOJA** pálmafeiti blaðlaukur **SELLERI**), maizena

Brauð - HVEITI, ger, salt, sykur, vatn, olía, hvítlaukur, rósmarin

Smjör – olía, RJÓMI, vatn, A vítamín, D vítamín

Ávöxtur

Mánudagur 29. september

Mini fiskibollur með byggi, súrsætri sósu og ávöxtur

Innihald

Fiskinaggar-þorskur, , brauðraspur, olía, maísmjöl, krydd

Bygg - Glúten

Súrsæt sósa – edik, vatn, sykur, tómatsúrra, gulrætur

Ávöxtur -

Þriðjudagur 30. september

Karrý kókós kjúklinganúðlur með salati

innihald

kjúklingur

Núðlur – HVEITI,vatn, salt

Sósa – laukur, karri, limelauf, hvítlaukur, jurtarjómi, vorlaukur, gulrætur (salt, SOJA, pálmafeiti, blaðlaukur, SELLERI,) maizena, blómkál, brokkoli