

Október Ísaksskóli

Miðvikudagur 1. okt.

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 2. okt.

Pasta skrúfur með bolognesesósu, parmesanosti, salati, tómötum og gúrku

Innihald

Pasta – HVEITI semolina, vatn

bolognese –hakk, laukur, tómatur, hvítlaukur, salt, olía, gulrætur, lamb, folald

Salat- jöklasalat

Parmesan MJÓLK, salt ostahleypir

Tómatar –

Gúrka -

Föstudagur 3. okt.

Mexíkó súpa með nachos, osti og jógúrti

Innihald

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

Jógúrtsósa- SÚRMJÓLK, hvítlaukur, olía, sítrónusafi

Ostur- MJÓLK

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Mánud 6. okt.

Fiskinaggar með byggi, indverskri sósu og blönduðum ávöxtum

Innihald

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

Bygg – Glútein

Indversk sósa -laukur, tómatur, kókós, krydd

Ávöxtur –

Þriðjud 7. okt.

Kjúklinga bollur með bökuðum kartöflum, brúnni sósu, salati, og grænmetisbita

Innihald

Kjúklingabollur – Kjúklingur, vatn, sojaprótín, HVEITI, ger, salt, krydd, kornsterkja, laukur, sojaprótín, sykur, krydd, laukur,

Brún sósa – laukur, vatn, HVEITI, olía, (salt, SOJA, pálmafeiti, blaðlaukur, SELLERI,)

Salat –

Grænmetisbiti -

Miðvikud 8. okt.

Soðinn fiskur með kartöflum, tómatsmjöri, rúgbrauði og smjöri

Innihald

Fiskur – ýsa

Kartöflur

Tómatur

Smjör

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

Fimmtud 9. okt.

Foreldradagur

Föstud 10. okt.

Skipulagsdagur

Mánud 13. okt.

Steiktur fiskur með kartöflum, kokteilsósusósu, hrásalati og blönduðu salati

Innihald

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

Kartöflur

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

Hrásalat – hvítkál, sítróna, chilli

Salat -

Þriðjud 14. okt.

Karrý kókós indverskur kjúklingapottréttur með byggi, salat blöndu og gulrótarsalati

innihald

kjúklingur

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

Grjón – kókosmjólk

Gulrótarsalat – sítrónusafi, rúsínur

Miðvikud 15. okt.

Fiskur með kartöflum tómatsmjöri, rúgbrauði og smjöri

Innihald

Fiskur – ýsa

Kartöflur -

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

Tómatsósa - tómatar, balsamik, laukur, olía, origano

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

Fimmtud 16. okt.

Mexíkó lasagne með salsasósu, salati, papriku og gúrku

Innihald

Hakk, laukur, gulrætur, tómatur, sætar kartöflur, nýrnabaunir, cummin, kanill, salt

HVEITI,

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Paprika –

Gúrka -

Föstud 17. okt.

Gulrótarsúpa með heimabökuðu brauði, smjöri og ávaxtabar

Innihald

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

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

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

Ávöxtur -

Mánud 20. okt.

Fiskibollur með tælenskri sósu, byggi, salati og coleslaw salati

Innihald

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

Grjón -

Tælensk sósa – vatn, karri, jurtarjóni, limelauf, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERI), maizena, epli

Hrásalat – hvítkál, rauðkál, sítrónusafi

Salat -

Þriðjud 21. okt.

Spagettí bolognese með parmesan, salatblöndu og tómötum

Innihald

Pasta – HVEITI semolina, vatn

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

Salat - jöklasalat og spínat

Parmesan MJÓLK, salt ostahleypir

Tómatar

Miðvikud 22. okt.

Fiskur með kartöflum, tómatsósu, rúgbrauði og smjöri

Innihald

Fiskur – ýsa

Kartöflur

Tómatur

Smjör

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

Fimmtud 23. okt.

Hakkabuff með kartöflum, lauksósu, rauðkáli og grænum baunum

Innihald

Hakkabuff – Nautgripa- og svínakjöt, vatn, laukur, HVEITI, salt, SOJAPRÓTÍN, GLÚTEN, SOJABAUNIR

Kartöflur -

Lauksósa – laukur, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERI) jurtarómi, HVEITI, olía

Grænar baunir –

Rauðkál – rauðkál, edik, kanill, epli, sykur

Föstud 24. okt.

Vetrarfrí litlu

Grjónagrautur með rúsínum, kanilsykri og slátri

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

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

Kanill -

Sykur -

Rúsínur -

Mánud 27. okt.

Vetrarfrí litlu

Grænmetislasagne með heimabökuðu brauði og jógurtsósu

Innihald

Lasagne - Tómatur, laukur, hvítlaukur, olía, salt, SELLERÍ, linsubaunir, MJÓLK, HVEITI, OSTUR, sítróna, lasagneblöð

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

Jógúrt sósa – JÓGURT, hvítlaukur, olía, sítrónusafi, salt

Þriðjud 28. okt.

Vetrarfrí litlu

Vefjur með kjúkling salati, gúrku, gulum baunum og pítusósu

Innihald

Kjúklingur

Tortilla-HVEITI, vatn, repjuolía,

Pítusósa- Repjuolía, vatn, sósugrunnur (UNDANRENNNA, EGGJARAÐUR, edik, kryddblanda, salt, krydd, laukduft, hvítlauksduft, HVEITI próteinsalt, sykur, SINNEP, SOJA prótein

Gúrkur -

Gular baunir –

Miðvikud 29. okt.

Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Fiskur – ýsa

Kartöflur

Tómatur

Smjör

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

Fimmtud 30. okt.

Heitar kjúklingavefjur með grjónum, salsasósu og blönduðu salati

Innihald

Vefjur- , laukur, gulrætur, tómatur, sætar kartöflur, nýrnabaunir, cummin, kanill, salt, HVEITI

Salsasósa- Tómatur, laukur, hvítlaukur, paprika, chili

Nachos – maísmjöl, olía, salt

Grjón –

Salat -

Föstud 31. okt.

Grjónagrautur með slátri, kanilsykri og rúsínum

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

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

Kanill

Sykur

Rúsínur