

Nóvember Ísaksskóli

Mánud 3 nóv

Fiskibollur með tælenskri sósu, byggi, salati og coleslawsalati

Innihald

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

bygg - GLÚTEIN

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

Hrásalat – hvítkál, rauðkál, sítrónusafi

Salat -

Priðjud 4 nóv

Karry kókos indverskur kjúklinganúðluréttur með salat blöndu og gulrótarsalati

innihald

kjúklingur

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

Gulrótarsalat – sítrónusafi, rúsínur

Blandað salat-

Miðvikud 5 nóv

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri, salat og spínat

Innihald

Fiskur – ýsa, Kartöflur, laukur, salt, pipar, MJÓLK, HVEITI, olía, (salt, SOJA, pálmafeiti, blaðlaukur, SELLERI,)

Smjör - olía, RJÓMI, vatn, A vitamin, D vítamín

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

Salat

Spínat

Fimmtud 6 nóv

Chili con carne með byggi, nachos, blönduðu salati og papríku

Innihald

Hakk, laukur, hvítlaukur, tómatur, sætar kartöflur, salt, olía, cummen, chili, gulrætur, nýrnabaunir

Bygg - GLÚTEN

Balndað salat -

Papríka -

Föstud 7 nóv

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, rósmarin

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

Ávöxtur -

Mánud 10 nóv

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 -

Priðjud 11 nóv

Kjúklinga bollur með pastaskrúfum ítalskri sósu, blönduðu salati og gúrku

Innihald

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

Ítölsk sósa – laukur, hvítlaukur, vatn, tómatur, olía, origano, salt, pipar

Salat –

Gúrka –

Pasta- HVEITI, vatn, semolína

Miðvikud 12 nóv

Fiskur með kartöflum, ólífupestó, salati og tómötum

Innihald

Fiskur – ýsa, ólífur, FETAOSTUR Í OLÍU(MJÓLK,)

Kartöflur -

Salat-

Tómatar-

Fimmtud 13 nóv

Lambagúllas pottréttur með biggi, grænmeti, salati og hrásalati

Innihald

Gúllas, laukur, hvítlaukur, olía, salt, pipar, lárviðarlauf, tómatspúrta, dijonsinnep

Bigg- GLÚTEIN

Salat

Hrásalat- hvítkál, gulrætur, olía, sítróna

Föstud 14 nóv

Grjónagrautur með rúsínum, kanil og slátri

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

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

Kanill -

Rusínur -

Mánud 17 nóv

Plokkfiskur með rúgbrauði og smjöri, salat og spínat

Innihald

Fiskur – ýsa, Kartöflur, laukur, salt, pipar, MJÓLK, HVEITI, olía, (salt, SOJA, pálmafeiti, blaðlaukur, SELLERÍ,)

Smjör - olía, RJÓMI, vatn, A vitamin, D vítamín

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

Salat

Spínat

Þriðjud 18 nóv

Beikon pasta með blönduðu salati og heimabökuðu hvítlauksbrauði

Innihald

Sósa - Beikon, olía, salt, BEIKONOSTUR, veganrjómi

Pasta - HVEITI, semolina og vatn

Brauði- HVEITI, olía, salt, ger, hvítlaukur

Salat

Miðvikud 19 nóv

Skípulagsdagur

Fimmtud 20 nóv

Skólakjötbollur með brúnni sósu, kartöflum, salati og hrásalati

Innihald

Lamba, folada og svínakjöt, vatn, þrúgusykur, salt, pipar, papríka

Brún sósa- laukur, olía, veganrjómi, sósulitur, grænmetiskraftur, vatn

Hrásalat- rauðkál, hvítkál, sítróna, salt

Kartöflur -

Salat -

Föstud 21 nóv

Mexíkó súpa með nachos, osti og heima bökuðu brauði og smjöri

Innihald

Tómatur, tómatspúrta, SELLERÍ, sætar kartöflur, sítróna, veganrjómi, salt, pipar, paprika, karrý,

Nachos –

Ostur - MJÓLK, vatn, ostahleipir

Smjör- olía, RJÓMI, vatn, A vitamin, D vítamín

Brauð- HVEITI, vatn , olía, salt, ger

Mánud 24 nóv

Fiskinaggar með biggi, súrsætri sósu og blönduðum ávaxtabitum

Innihald

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

Bigg – Glútein

Indversk sósa -laukur, tómatur, krydd

Ávöxtur –

Þriðjud 25 nóv

Heitar mexíkó vefjur með hakki, gulum baunum, salsasósu, jógurtsósu, salati, gúrkum og tómötum

Innihald

Hakk, laukur, hvítlaukur, tómatur, gular baunir, gulrætur, baunir, grjón, salt, olía, chili, paprika

Jógurtsósa-SÚRUMJÓLK, sítróna, salt, olía, hvítlaukur

Salsasósa-Tómatur, laukur, paprika,

Miðvikud 26 nóv

Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Fiskur – ýsa

Kartöflur

Tómatsósa - tómatar, edik, sykur, salt, SELLERI

Smjör - olía, RJÓMI, vatn, A vitamin, D vítamín

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

Fimmtud 27 nóv

Spagetti bolognese með parmesan, salatblöndu og tómötum

Innihald

Pasta – HVEITI semolina, vatn

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

Salat- jöklasalat og spinat

Parmesan MJÓLK, salt ostahleypir

Tómatar

Föstud 28 nóv

Grjónagrautur með slátri, kanil og rúsínum

Innihald

Grjónagrautur – grjón, vatn, laktósafrí MJÓLK, salt

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

Kanill

Rúsínur