

Nóvember 2025 Ísaksskóli

Mánudagur 3. nóvember

Fiskibollur með tælenskri sósu, byggi, salati og coleslaw salati

Innihald

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

bygg - GLÚTEIN

Tælensk sósa – vatn, karri, jurtarjómi, limelauf, (salt SOJA pálmafeiti blaðlaukur SELLERÍ), maizena, epli

Hrásalat – hvítkál, rauðkál, sítrónusafi

Salat -

Þriðjudagur 4. nóvember

Karri kókós indverskur kjúklinganúðluréttur með salat blöndu og gulrótarsalati

innihald kjúklingur

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

Gulrótarsalat – sítrónusafi, rúsínur

Blandað salat-

Miðvikudagur 5. nóvember

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 vítamín, D vítamín

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

Salat, Spínat

Fimmtudagur 6. nóvember

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

Innihald

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

Bygg - GLÚTEN

Blandað salat -

Paprika -

Föstudagur 7. nóvember

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

Innihald

Tómatur, tómátþúrri, SELLERÍ, sætar kartöflur, sítróna, vegan rjómi, salt, pipar, paprika, karrý,

Nachos –

Ostur - MJÓLK, vatn, ostahleypir

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

Brauð- HVEITI, vatn , olía, salt, ger

Mánudagur 10. nóvember

Steiktur fiskur með kartöflum, kokteilsósusósu, hrásalati og blönduðu salati

Innihald

Fiskur í raspi -Porskur, brauðraspur, (HVEITI, ger, vatn salt) olía, mais mjöl, krydd

Kartöflur

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

Hrásalat – hvítkál, sítróna, chilli

Salat -

Þriðjudagur 11. nóvember

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 -

Miðvikudagur 12. nóvember

Fiskur með kartöflum, ólífupestó, salati og tómötum

Innihald

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

Kartöflur -

Salat-

Tómatar-

Fimmtudagur 13. nóvember

Lambagúllas pottréttur með bygg, grænmeti, salati og hrásalati

Innihald

Gúllas, laukur, hvítlaukur, olía, salt, pipar, lárviðarlauf, tómatspúrta, dijon sinnep

Bygg- GLÚTEIN

Salat

Hrásalat- hvítkál, gulrætur, olía, sítróna

Föstudagur 14. nóvember

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 -

Mánudagur 17. nóvember

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 vítamín, D vítamín

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

Salat

Spínat

Þriðjudagur 18. nóvember

Beikon pasta með blönduðu salati og heimabökuðu hvítlauksbrauði

Innihald

Sósa - Beikon, olía, salt, BEIKONOSTUR, vegan rjómi

Pasta - HVEITI, semolina og vatn

Brauði- HVEITI, olía, salt, ger, hvítlaukur

Salat

Miðvikudagur 19. nóvember

Skipulagsdagur

Fimmtudagur 20. nóvember

Skólakjötbollur með brúnni sósu, kartöflum, salati og hrásalati

Innihald

Lamba, folalda og svínakjöt, vatn, þrúgusykur, salt, pipar, paprika

Brún sósa- laukur, olía, vegan rjómi, sósulitur, grænmetiskraftur, vatn

Hrásalat- rauðkál, hvítkál, sítróna, salt

Kartöflur -

Salat -

Föstudagur 21. nóvember

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 vítamín, D vítamín

Ávöxtur -

Mánudagur 24. nóvember

Fiskinaggar með byggi, súrsætri sósu og blönduðum ávaxtabitum

Innihald

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

Bygg – Glúten

Indversk sósa -laukur, tómatur, krydd

Ávöxtur –

Þriðjudagur 25. nóvember

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,

Miðvikudagur 26. nóvember

Fiskur með tómatsósu, kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Fiskur – ýsa

Kartöflur

Tómatsósa - tómatar, edik, sykur, salt, SELLERI

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

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

Fimmtudagur 27. nóvember

Spagettí bolognese með parmeisan, salatblöndu og tómötum

Innihald

Pasta – HVEITI semolina, vatn

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

Salat- jöklasalat og spínat

Parmeisan MJÓLK, salt ostahleypir

Tómatar

Föstudagur 28. nóvember

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