

Desember 2025 Ísaksskóli

Mánud 1 des

Fiskibollur með karrý epla 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 -

Þriðjud 2 des

Grænmetislasagne með heimabökuðu hvítlauksbrauði, salat blöndu og jógurtsósu

innihald

Grænmetislasagne-Tómatur, laukur, hvítlaukur, olía, origano, salt, linsubaunir, gulrætur

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

Jógurtsósa-MJÓLK, olía, hvítlaukur, salt, sítróna

Gulrótarsalat –

Blandað salat-

Pasta- HVEITI, vatn, semolína

Miðvikud 3 des

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, þúðursykur, vatn, RÚGSIGTIMJÖL, ger, maltextrakt, salt, maltað HVEITI

Salat

Spínat

Fimmtud 4 des

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 5 des

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 8 des

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 9 des

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 10 des

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 11 des

Karry kókos indverskur kjúklinganúðluréttur með salat blöndu og gulrótarsalati

innihald

kjúklingur

Núðlur, vatn, HVEITI, olía

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

Gulrótarsalat – sítrónusafi, rúsínur

Blandað salat-

Föstud 12 des

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

Mánud 15 des

Fiskinaggar með byggi, súrsætri sósu og blönduðum ávaxtabitum

Innihald

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

Bygg – Glútein

Indversk sósa -laukur, tómatur, krydd

Ávöxtur –

Þriðjud 16 des

Beikon pasta með blönduðu salati og heimabökuðu hvítlauksbrauði

Innihald

Sósa - Beikon, olía, salt, BEIKONOSTUR, veganrjóni

Pasta - HVEITI, semolina og vatn

Brauði- HVEITI, olía, salt, ger, hvítlaukur

Salat

Miðvikud 17 des

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

Fimmtud 18 des

Mexíkó lasagne með salsasósu, nachos og salati

Mexíkólasagne- hakk, tómatur, hvítlaukur, laukur, gulrætur, chili, sætarkartöflur, baunir, salt, krydd

Salsasósa-tómatur, laukur, paprika, chili kóríander

Nachos-

Salat

Föstud 19 des

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

Innihald

Tómatur, tómátpúrra, 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