



Matseðill

Vikan 05.-9. Jan. 2026

<i>Mánudagur</i>	Veganréttur: Tofu karrý með hrísgrjónum ⑥ ⑦ ⑧ Kjöt/fískrétur: Kjöt í karrý með hrísgrjónum ⑥ Súpa dagsíns: Rjómalöguð Jarðskokka súpa ⑥ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Brauð</i>
<i>Þriðjudagur</i>	Veganréttur: Blómkáls og kjúklingabauna bollur, sætar kartöflur, karrý majó ⑧ ⑦ ⑥ Kjöt/fískrétur: Fiskur í raspi, kartöflur með smjöri og jurtum, remólaði Súpa dagsíns: Blaðlauks og grænkáls súpa ⑦ ⑥ ⑧ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Sólblómabrauð</i>
<i>Miðvikudagur</i>	Veganréttur: Sætkartöflu Spínat baka, gulrótar bygg blanda ⑧ ⑦ Kjöt/fískrétur: Kjúklíngabringur í rjómasósu með sólþurkuðum tómötum, fetaosti, hrísgrjónum, Súpa dagsíns: Tómata og kókos lime súpa ⑧ ⑦ ⑥ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað hvítlauksbrauð</i>
<i>Fimmtudagur</i>	Veganréttur: Grillað eggaldin og kúrbítur, hvítbauna blanda, hummus ⑧ ⑦ ⑥ Kjöt/fískrétur: Graslauk og sesame þorskur, eggja núðlur með gochujang dressingu ⑧ Súpa dagsíns: Nauta gúllas súpa ⑥ ⑧ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Fetaostabrauð</i>
<i>Föstudagur</i>	Veganréttur: Vegan Rif í BBQ sósu, Sætkartöflubátar, chili mæjó, hrásalat ⑧ ⑦ ⑥ Kjöt/fískrétur: Grísaríf í BBQ sósu, Sætkartöflubátar, chili mæjó, hrásalat ⑧ ⑥ Súpa dagsíns: Tómata og eggaldin súpa ⑥ ⑦ ⑧ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Birkibrauð</i>

Mjólkurlaus = ⑧ Vegan = ⑦ Gluten free = ⑥