



Matseðill

Vikan 12.-16. Janúar 2026

<i>Mánudagur</i>	Veganréttur: Graskers og linsubauna grænmetis réttur ⑤ ⑥ ⑦ Kjöt/fískrétur: Lamb tikka masala, hrísgrjón ⑥ Súpa dagsins: Brokkolí súpa ⑤ ⑥ ⑦ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbökuð Graslauksbrauð</i>
<i>Þriðjudagur</i>	Veganréttur: Vorrúllur, Hrísgjón, Sætt chili sósa ⑤ ⑦ Kjöt/fískrétur: Karfi, hrísgrjón, blómkál, létt karrý sósa með eplum Súpa dagsins: Villisveppa súpa ⑤ ⑥ ⑦ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbökuð sólþurkaðatómata brauð</i>
<i>Miðvikudagur</i>	Veganréttur: sveppa byggotto með balsamic ristuðum gulrótum ⑤ ⑦ Kjöt/fískrétur: Hægeldað uxabryóst í rauðvínssósu, kartöflumús, ristuð gulrót ⑥ Súpa dagsins: Graskers og sættkartöflu súpa ⑤ ⑥ ⑦ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað kaníl og Eplabrauð</i>
<i>Fimmtudagur</i>	Veganréttur: Mexíkósk grýta með nachos ⑤ ⑦ ⑧ Kjöt/fískrétur: ofnbökuð ýsa, ristað smælki og gulrætur, Lauksmjör ⑥ Súpa dagsins: Kjöt súpa ⑥ ⑦ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Sesam brauð</i>
<i>Föstudagur</i>	Veganréttur: Vegan kjúklínga parmesan með spaghetí í tómatsósu ⑤ ⑦ Kjöt/fískrétur: Kjúklínga parmesan með spaghetí í tómatsósu. Súpa dagsins: Tær grænmetissúpa ⑤ ⑥ ⑦ <i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Oreganobrauð</i>

Mjólkurlaus = ⑦ Vegan = ⑤ Gluten free = ⑧