



Matseðill

Vikan 19.– 23.Jan 2026

Veganréttur: Sættkartöflu buff, hrísgrjón, Banana krem © ℳ ⑤
Kjöt/fiskréttur: Nauta gúllas með hrísgrjónum og sýrðum rjóma
Súpa dagsíns: Graskerssúpa ©

Mánudagur

Ferskur og hollur salatbar - nýbakað þriggjakorna brauð

Þriðjudagur

Veganréttur: Grillað tófú, edamame bauna blanda, kóriander-lime sósa © ℳ ⑤
Kjöt/fiskréttur: langa með chili-mangó gljá, sætar kartöflur, sítrónu dressing ©
ℳ
Súpa dagsíns: Rjómalöguð tómata og basil súpa ©

Ferskur og hollur salatbar - nýbakað brauð

Miðvikudagur

Veganréttur: Quinoa og grænkáls buff, rótar grænmeti, reykt papríku dressing ⑤
ℳ
Kjöt/fiskréttur: Grilluð kjúklinga bringa, ristað rôtargrænmeti, cajun mais, bechamel.
Súpa dagsíns: Krydduð blómkáls súpa ℳ © ⑤

Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Sólblóma brauð

Fimmtudagur

Veganréttur: Steikt asíkt grjón með oupmh bitum © ℳ ⑤
Kjöt/fiskréttur: Ofnbakaður þorskur, hvítar baunir, marinara sósa © ℳ
Súpa dagsíns: ítölsk grænmetis súpa með pasta ℳ

Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Fimmkornabrauð

Föstudagur

Veganréttur: Blómkálsvængir, kartöflu bátar, vegan ranch sósa ℳ ⑤
Kjöt/fiskréttur: Hjúpaðir kjúklingavængir, Franskar, buffalo sósa, kockteil sósa ©

Súpa dagsíns: Kjöt súpa © ℳ

Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Rósmarínbrauð

Mjólkurlaus = ℳ Vegan = ⑤ Gluten free = ©