

MÁNUDAGUR

15.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Fiskur í tempura með kartöflum og tartarsósu

Veganréttur

Dehli Koftas bollur með kartöflum og vegan sósu*

Meðlætisbar

Kál – Paprikur – Gúrkur – Tómatar –
Túnfiskur – Kotasæla – Sítrónur – Epli –
Appelsínur

ÞRIÐJUDAGUR

16.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Sænskar kjötbollur með kartöflum og brúnni sósu

Veganréttur

Ítalskar veganbollur með kartöflum og vegan sósu

Meðlætisbar

Kál – Paprikur – Gúrkur – Tómatar –
Rauðkál – Gular baunir – Perur – Bananar

MIDVIKUDAGUR

17.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Soðinn lax og ýsa með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði

Veganréttur

Kjúklingabaunabuff með kartöflum og vegan sósu*

Meðlætisbar

Spínat – Paprikur – Gúrkur – Tómatar –
Blómkál – Rófur – Epli – Vatnsmelóna

FIMMTUDAGUR

18.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Heilhveitipasta með kjúkling, ostasósu og grófu rúnstykki

Veganréttur

Heilhveitipasta með grænmeti, veganostasósu og gróf brauðbolla

Meðlætisbar

Spínat – Paprikur – Gúrkur – Tómatar –
Brokkolí – Gular baunir – Epli – Bananar

FÖSTUDAGUR

19.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Grjónagrautur, slátur og brauð með áleggi

Veganréttur

Vegan grjónagrautur með brauði og vegan áleggi

Meðlætisbar

Úrval ávaxta og grænmetis

MÁNUDAGUR

22.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Litlar fiskbollur með hýðishrísgrjónum og karrýsósu

Veganréttur

Kornflex grænmetisbollur með hýðishrísgrjónum og vegan sósu

ÞRIÐJUDAGUR

23.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Hakkabuff með kartöflumús og brúnni sósu

Veganréttur

Vegan hakkabuff með kartöflumús og vegan sósu

MIÐVIKUDAGUR

24.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Kjúklingur í tikkamasala með hýðishrísgrjónum og jógúrtsósu

Veganréttur

Indverskar grænmetisbollur með hýðishrísgrjónum og vegan sósu

FIMMTUDAGUR

25.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Ítalskt lasagna með hrásalati og grófu rúnstykki

Veganréttur

Grænmetis lasagna með hrásalati og grófu rúnstykki

FÖSTUDAGUR

26.09.2025

HÁDEGISMATUR

Aðalréttur

Gúllassúpa með lambakjöti og skólabolla

Veganréttur

Ungversk grænmetissúpa með skólabollu

Meðlætisbar

Úrval ávaxta og grænmetis