

Vika 40

Miðvikudagur 1. október

Kjúklingur í Barbeque með kartöfluskífum og hvítlaukssósu

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, túnfiskur og egg

Ávextir: Bananar og gulmelóna

Fimmtudagur 2. október

Plokkfiskur með rúgbrauði

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Auka réttur fyrir fiskilausa: Ítölsk grýta með hrísgrjónum

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, fetaostur og brauðteningar

Ávextir: Epli og pera

Föstudagurinn 3. október

Pizza Party: Pizza Pepparoni, Pizza Margarita og kartöfluskífur

Fyrir glúten og laktósalausa verður: Glúten og laktósa laus pizza í boði

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, kotasæla og egg

Ávextir: Vatnsmelóna og appelsínur

Vika 41

Mánudagur 6. október

Soðinn þorskur með kartöflum, lauksmjöri, hamsatólg og rúgbrauði

Auka réttur fyrir fiskilausa: Grænmetis buff með hrísgrjónum og jógúrt sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, pesto og ólífur

Ávextir: Epli og bananar

Þrijudagur 7. október

Kjötfarsbollur með kartöflumús, brúnni sósu, grænarbaunir og sultu

Auka réttur fyrir glúten og lauklausa: Skólabollur með kartöflumús og brúnni sósu, grænarbaunir og sultu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gulrætur, túnfiskur og egg

Ávextir: Gulmelóna og appelsínur

Miðvikudagur 8. október

Steiktur fiskur í raspi með smælki kartöflum, brúnuðum lauk og remúlaði.

Auka réttur fyrir fiski og glútenlausa: Kjúklingur í tikkamasala með hrísgrjónum

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ananas, fetaostur og brauðteningar

Ávextir: Pera og bananar

Fimmtudagur 9. október

Grísa kótilettur með bökuðum smælki kartöflum og heitri grillsósu.

Auka réttur fyrir grís, tómatar og lauklausa: Pönnusteikt langa með smælki kartöflum og jógúrt sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, kotasæla og ólífur

Ávextir: Kiwi og epli

Föstudaguri 10. október

Kfc kjúklingur með kartöfluskífum og kfc sósu.

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, pesto og feta

Ávextir: Vatnsmelóna og ananas

Vika 42

Mánudagurinn 13. október

Gratineruð langa með hrísgrjónum og sósu

(Breytingar á rétt verður samkvæmt laktósa ofnæmum)

Auka réttur fyrir fiskilausa: Lambabógs sneiðar með kartöflum og brúni sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, túnfisk og egg

Ávextir: Bananar og perur

Þriðjudagur 14. október

Beikon búðingur með kartöflumús og grænum baunum og brúnni sósu.

(Breytingar á rétt verður samkvæmt laktósa ofnæmum)

Auka réttur fyrir grís, glúten og lauklausa: Kjúklingalæri með hrísgrjónum, papriku og jógúrt sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur og brauðteningar

Ávextir: Epli og appelsínur

Miðvikugaur 15. október

Grjónagrautur og slátur

Glúten og hafralausir: Fá ekki slátur og blóðmör

Auka réttur fyrir laktósalausa: Grjónagrautur úr soyja mjólk

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ananas og fetaostur

Ávextir: Vínber og gulmelóna

Fimmtudagur 16. október

Vínarsnitsel með kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og brúnni sósu

Auka réttur fyrir grís og glutenlausa: Lambabógs sneiðar með kartöflum, rauðkáli, grænum og brúnni sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ólífur og pesto

Ávextir: Kiwi og appelsínur

Föstudagur 17. október

Hamborgari með frönskum (ost og beikon on the side)

Fyrir þá sem eru glútrnlausir verða: Glutenlaus hamborgarabrauð í boði

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, túnfiskur, egg og brauðteningar

Ávextir: Vatnsmelóna og bananar

Vika 43

Mánudagur 20. október

Soðinn þorskur með kartöflum, lauksmjöri, hamsatólg og rúgbrauði

Auka réttur fyrir fiskilausa: Grænmetis buff með hrísgrjónum og jógúrt sósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir og gulrætur, fetaostur og egg

Ávextir: Epli og bananar

Þriðjudagur 21. október

Hakkabuff og spælegg með kartöflumús, grænum baunum, sultu og brúnni sósu

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir og gulrætur, túnfiskur og brauðteningar

Ávextir: Gulmelóna og appelsína

Miðvikudagur 22. október

Plokkfiskur með rúgbrauði

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Auka réttur fyrir fiskilausa: Ítölsk grýta með hrísgrjónum

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur og brauðteningar

Ávextir: Pera og bananar

Fimmtudagur 23. október

Piripiri kjúklingur (mildur) með krydd kartöflum, bökuðu grænmeti og hvítlaukssósu

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ananas og fetaostur

Ávextir: Appelsína og vínber

Föstudagur 24. október

Spagetti Bolines (nauta hakk) og hvítlauks brauð

Auka réttur fyrir lauk, tomat og glútenlausa: Kryddjurta marineruð kjúklingabringa með hrísgrjónum og koteilsósu

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, túnfiskur, egg og brauðteningar

Ávextir: Vatnsmelóna og banani

Vika 44

Mánudagur 27. október

Fiskibollur með hrísgrjónum og karrysósu

Auka réttur fyrir fiski og lauklausa: Lambakjöt og karry með hrísgrjónum

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, kotasæla og egg

Ávextir: Bananar og gulmelóna

Þriðjudagur 28. október

Kindabjúga með grænum baunum, rauðkáli, kartöflum og uppstúf

(Breytingar á rétt verður samkvæmt ofnæmum)

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir og gulrætur, túnfiskur og brauðteningar

Ávextir: Pera og appelsína

Miðvikudagur 29. október

Lasagna með hvítlauksbrauði

Auka réttur fyrir lauk, mjólkur og glutenlausa: Ofnbökuð kjúklingalæri með sítrónu, ólífulíu, ferskum kryddjurtum með ofnbökuðum sætarkartöflum og grilluðum kúrbít.

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ólífur og pesto

Ávextir: Kiwi og bananar

Fimmtudagur 30. október

Lamba grill kjöt með kartöfluskífum, grilluðu grænmeti og hvítlaukssós

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, ananas og fetaostur

Ávextir: Vínber og epli

Föstudagur 31. október

Gordonblue fyllt með skinku og ost með kartöflum og brúnni sósu

Aukaréttur fyrir mjólk, grís og glúten lausa: Lambaragu með hrísgrjónum

Salatbar: Pasta, salat, gúrka, tómatar, paprika, gularbaunir, gulrætur, túnfiskur, egg og brauðteningum

Ávextir: Vatnsmelóna og bananar

