

Matseðill – September 2026

Þriðjudagur 1. september

Kjúklingur í mildri paprikusósu með hrísgrjónum og grænmeti
Salatbar

Miðvikudagur 2. september

Ofnbakaður þorskur með kartöflum, sítrónusósu og hunangs
gljáðu grænmeti

Aukaréttur: Kjúklingur með kartöflum og sítrónusósu og hunangs
gljáðu grænmeti,
Salatbar

Fimmtudagur 3. september

Lasagna með salati og hvítlauksbrauði
Salatbar

Föstudagur 4. september

Grísnitsel með kartöflubátum og brúnni sósu

Aukaréttur: Gluten free grænmetis snitsel með kartöflubátum og
brúnni sósu
Salatbar

Breytingar á réttum verða samkvæmt ofnæmum.

Vika 2

Mánudagur 7. september

Plokkfiskur með rúgbrauði

Aukaréttur: Lambapottréttur með kartöflum
Salatbar

Þriðjudagur 8. september

Kjúklingur í mildri karrysósu með hrísgrjónum
Salatbar

Miðvikudagur 9. september

Panneraður þorskur með kartöflum og kaldri sósu

Aukaréttur: Grænmetis buff með kartöflum og kaldri sósu
Salatbar

Fimmtudagur 10. september

Pasta Bolognese og brauði

Aukaréttur: Gluten free pasta Bolognese með pasta
Salatbar

Föstudagur 11. september

Pizzaparty með frönskum

Aukaréttur: Gluten free pizza
Salatbar

Breytingar á réttum verða samkvæmt ofnæmum.

Vika 3

Mánudagur 14. september

Þorskur í mildri rjómasósu með hrísgrjónum og grænmeti

Aukaréttur: Kjúklingur í mildri rjómasósu með hrísgrjónum og grænmeti
Salatbar

Þriðjudagur 15. september

Kjúklingalasagna með brauði
Salatbar

Miðvikudagur 16. september

Ofnbakaður þorskur með kryddjurtum, kartöflum og kaldri sósu

Aukaréttur: Ofnbakaður kjúklingur með kryddjurtum og kartöflum
Salatbar

Fimmtudagur 17. september

Grísagúllas með kartöflumús

Aukaréttur: Lambagúllas með kartöflumús
Salatbar

Föstudagur 18. september

Kjúklingaborgari með ofnbökuðum kartöflum
Salatbar

Breytingar á réttum verða samkvæmt ofnæmum.

Vika 4

Mánudagur 21. september

Þorskur í raspi með kartöflum, remúlaði

Aukaréttur: Kjúklingasnitsel í raspi með kartöflum og remúlaði
Salatbar

Þriðjudagur 22. september

Kjúklingur í mildri BBQ-sósu með hrísgrjónum og grænmeti

Aukaréttur: Vegan BBQ-réttur með hrísgrjónum
Salatbar

Miðvikudagur 23. september

Fiskibollur í mildri karrýsósu með hrísgrjónum

Aukaréttur: Kjúklingabollur í mildri karrýsósu með hrísgrjónum
Salatbar

Fimmtudagur 24. september

Kjúklingur í mildri Tikka Masala-sósu með hrísgrjónum og
grænmeti
Salatbar

Föstudagur 25. september

Hægeldaður grísahnakki í mildri rjómasósu með kartöflum

Aukaréttur: Kjúklingur í mildri rjómasósu með kartöflum
Salatbar

Breytingar á réttum verða samkvæmt ofnæmum.

Vika 5

Mánudagur 28. september

Soðinn þorskur með kartöflum og lauksmjör

Aukaréttur: Grænmetisbuff með hrísgrjónum og sítrónusósu
Salatbar

Þriðjudagur 29. september

Kjúklingapasta í mildri rjómasósu

Salatbar

Miðvikudagur 30. september

Þorskur með kryddhjúp, kartöflubátum og kaldri sósu

Aukaréttur: Kjúklingur með kryddhjúp, kartöflubátum og kaldri
sósu
Salatbar

Breytingar á réttum verða samkvæmt ofnæmum.