



Nr.

Litir

Vika no 49 - 2024 -02 -08 desember.

Mánudagur

1 Steiktar Toskana bollur ( Grís &amp; Nautakjöt ) með kartöflumús, grænum baunum og sósa með Timían. Smábrauð og smjöri. | Grænmetissúpa.

2 Heitur pastaréttur/skinku, grænmeti, rjómasósu, Baguettbrauð, smjöri, Jónagold bátur. | Smoothie -Epla &amp; hafra og kanill..

Þriðjudagur

1 Gratíneruð Ýsa, soðnar kartöflur með grænmetisblöndu(mexikó), Hollandissósu og melónubátur. | Heitur Ávaxtagrautur.

2 Ofnsteiktur kjúklingur ( lærakjöt ) (Indverskum hætti) með hrísgrjónum, grænmeti, hvítlauksbrauð og Melónubitar | Heitur Ávaxtagrautur

Miðvikudagur

1 Lamb í Tandoori, hrísgrjónum, rötargrænmeti, appelsínubátur, smábrauð og smjör. | Tómat súpa Vegan súpa.

2 Enchilada (nautaburritos bakað með sósu og hrísgrjónum) með salsasósu, bauna salat(Pintó,kjúklinga,svarta baunir,olía krydd) | Nachos flögur og ostasósa.

Fimmtudagur

1 Ýsa í kókos karrí með smjörgljáðum kartöflum, hrísgrjónum, karrýsósu og tómat-agúrku salat. | Kartöflumauksúpa með bacon.

2 Djúpsteiktur kjúklingur og franskur kartöflur, hrásalat og kokteilsósa.

Föstudagur

1 Hamborgahryggur með sykurbúnuðum kartöflum, brokkolí-blöndu, rauðvíns-rjómasósu og rauðkáli. | Sjávarréttarsúpa. | Sítrónufrómas.

2 Klubb-samlaka m/skinku, osti, kalkún, bacon, grænmetis og sinnepsósu. Frönskum og koktelsósu. Melónabitar | Sítrónufrómas.

Laugadagur

1 Gratíneruð Þorskbítar með eplum og osta-hvítlauksgratín sósa (glútein-sósa), bakaðar gulrætur, smábrauði og hrásalat í ávaxtasafa. | Blómkálssúpa bætt með rjómaosti.

2 Marineraðar Grísa-neiðar(kambur), smjörgljáð maís, bakað blómkál með hvítlaukspipar, Ítölsk dressing og hrásalat | Súpa dagsins.

Sunnudagur

1 St. Kjúklingabringa með steiktum kartöflum, maiskorni, sveppasósu og hrásalati. | Súpa Agnes Sorel bætt með rjóma og brandý.

2 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO

## Valréttir mánudag - föstudags.

3 Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.

4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaði-grautur Oatly og Bananabitar.

5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaði-grautur Oatly og Bananabitar.

6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO

7 Pizza með Pepperoni, Bacon &amp; osti.

## Léttur biti mánudag - föstudags

8 m Steiktur Kjúklingur, (Úrb.Leggir), Icebergsalat, Blómkál, Gulrætur rifnar, Rauðkál ferkst, Kjúklingabaunir, Cherry tómatar, Egg, Hvítlauksdressing.

8 b St.Lax, Veislu og klettsalat, rifnar gulrætur og tómatar, Núðlur með sesam olíu, Blómkál, Egg, Ítölsk sósa, Melóna.

8 m Kjúklingabaunabuff, Sumarsalat, Pastaslaufur, Brokkólí, Spínatsósa, Appelsína, Gróft brauð, Smjöri. | Jarðaberja-Skyrdrýkkur.

8 f Kjúklingur (læra kjöt) í chillisósu, Bl-Salat og Paprika, Kínv-núðlur og sellerý, Soyja, Jónagold, Kornbrauð, Pestó. | Kókos-Karry súpa.

8 f Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrísgjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti.

9

Vegan réttir vikunar. Sjá nánar á veislulist.is (bakkamatúr)

Nýmjólk 1 líter og 250 ml | Floridana 250 ml |

Umgengisreglur fyrir matabakka: Tæmið plastilaát úr matarbökkum og setið þá aftur í stæðu með ólina bundna.



No  
Colc

Vika no 49 - 2024 -02 -08 desember.

**Monday**

1 Tuscan meatballs with mashed potatoes, green beans, sauce with timian. Bun & butter. | Vegetable soup.

2 Pasta with ham, vegetables, creamy sauce, Baguette bread & butter, Jonah gold | Smoothie apple & oats with cinnamon.

**Tuesday**

1 Gratinated Haddock with Hollandaise sauce, Mexico mix vegetables, potatoes and melons | Fruit pudding

2 Oven baked chicken Indian style with rice, vegetables, garlic bread and Melon pieces. | Fruit pudding

**Wednesday**

1 Lamb in Tandoori,, rice, root vegetables, orange, bread & butter. | Tomato soup (Vegan)

2 Enchilada (beef burrito baked wit sauce & rice), salsa, bean salad (Pinto, chickpeas, black beans, spice & oil) | Nachos & cheddar sauce

**Thursday**

1 Curry and cocos breaded haddock with potatoes, rice, curry sauce | Potato soup with bacon

2 Deep fried chicken with french fries, Coleslaw and Icelandic sauce.

**Friday**

1 Smoked rack of pork, broccoli mix vegetables, Red wine sauce, sugar glazed potatoes and red cabbage | Seafood soup | Lemon fromage

2 Club sandwich with ham, cheese, turkey, bacon, garlic mustard sauce, salads, fries & sauce, melons | Lemon fromage

**Saturday**

1 Gratinated Cod with apples and cheddar-garlic sauce, baked carrots, bun and cabbage salad in juice | Cauliflower soup with cream cheese.

2 Marinated pork chops, butter glazed Corn, baked cauliflower, Italian sauce, coleslaw | Soup of the day

**Sunday**

1 Baked chicken breast with seared potatoes, maize, mushroom sauce and Coleslaw | Soup Agnes Sorel with cream & Brandy

2 Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO

**These meals are available from Monday to Friday**

3 Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.

4 Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie

5 Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie

6 Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO

7 Pizza with Pepperoni, Bacon & cheese.

**Health meal from Monday to Friday**

8 m Fried chicken, Iceberg salad, Cauliflower, Carrots strips, Red cabbage, Chickpeas, Cherry tomato, Egg, Garlic sauce.

8 T Seared Salmon, Lettuce (Arugula), Carrots striped and tomato, Cauliflower, Egg, Italian sauce, Melon.

8 W Chickpea patty, Summer salad, Pasta, Broccoli, Spinach sauce, orange, Multi grain bread, butter. | Strawberry Skyr smoothie.

8 T Chicken in sweet chilli sauce, mixed salads & bell pepper, noodles & celery, Soya, apple, Multi grain bread, Pesto. | Coconut-curry soup.

8 F Tortilla (ham, bell pepper,chilli,red onion), Rice mix (carrots, celery & leek), Salsa salad, creamy Salsa sauce , Melon.

9 Vegan dishes of the week. See more at [veislulist.is](https://veislulist.is) (bakkamatur)

Milk 1 ltr and 250ml | Floridana 250 ml

The handling of meal trays: Empty the trays and put them again in the stack and put the strap on.