



Nr.

Litir

Vika no 07 - 2025 -10 - 16 febrúar.

Mánudagur

1 Kjúklingapottréttur með grænmeti (sveppir, paprika, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum, smábrauði og smjöri. | Karry-kókos súpa.

2 Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat | Ávöxtur árstíðar.

Þriðjudagur

1 Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófuteningum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. | Grjónagrautur og kanelsykur.

2 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.

Miðvikudagur

1 Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svínakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum og sumarböndu. | Minestrónesúpa smábrauð og smjör.

2 Hamborgarhryggur með eplasalati, maiskorni, fersku salati, BBQ sósu, smábrauði og smjöri. | Minestrónesúpa.

Fimmtudagur

1 Djúpsteykt ýsuflok með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og hrásalat. | Gulrórtarmauksúpa.

2 Curry Wurst pylsur með kartöflumús, sýrðum smágúrkum, smábrauði og smjörstykki. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.

Föstudagur

1 Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti, hvítkáls-maíssalat. | Sveppasúpa. | Kanelsnúður.

2 Ofnbakaður lax með rötargrænmeti, smjörgljáðum kartöflum, Bernaissósu og hvítkáls-maíssalati. | Sveppasúpa. | Kanelsnúður.

Laugadagur

1 Suðrænn Salfiskur Ratatouille, hrisgrjónum, fersksalat (Iceberg, tómatar, agúrkur). | Sætkartöflumauksúpa | Kanelsnúður.

2 St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, | Hentar fyrir keto -franskar.

Sunnudagur

1 St kalkúnarsnitset með steiktum kartöflum (Pípar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með þúrtvíni, Berja & hafra smoothie.

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

Valréttir mánudag, fimmtudag og föstudag.

3 Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát.

4 Grísasnitset (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati,

5 Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat og ostur, bacon, kjúkling og blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatasalat, Appelsína bátur og hvítlauksbrauð

6 St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, | Hentar fyrir keto -franskar.

7 Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano.

Léttur bitur mánudag, fimmtudag og föstudag.

8 m á Kjúklingalæri Tandoori, með sumarsalati, Tómatar, Egg, Melóna, hvítlaukssósa, Naan brauð.

8 b Tortilla (Grísastrímlar með ítölsku kryddi, spínat, tómatar, agúrka, Cashew hnetur og hrisgrjón) blandað salat, hvítlaukssósa, Jónagold. | Chia bláberjagautur.

8 m St- Lax á salsasósu, Dalasalat, spergilkál, grænt Pestó, melóna. Blómkáls mauksúpa með rjómaosti og Parmisan. KETO.

8 f Indverskar grænmetisbollur og Núðlur, Soðnar nýjar Rauðrófur, Blómkál & Spergilkál, Salat, rucola, tómatar, rauðlaukur, sólblómafræ & kókosflögur. Hummus. | VEGAN

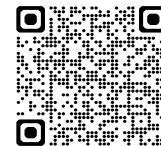
8 f Tortilla með Rjómaost, Skinku, Papriku, Rauðum laukur, rifin ost, Kotasæla, Pinto & kjúklingabauna hrisgrjónablanda, Nachos flögur, Salsasósa og Perubiti.

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 staðu með ólina bundna.

Pantanir: Panta þarf hádegismat fyrir kl 09:30 á mornana fyrir rétti no 01-09 Eftir kl 09:30 bara réttur no 01 í boði til kl 09:50**Pantað er í síma 551810, eða netpöntun þarf að láta stofna aðgang þá er einnig hægt að panta fyrir vikuna****Pantanir á mat um helgar og helgidögum þarf að panta fyrir kl 13:00 á föstudegi. Réttir 01 og 02 í boði**



No
Colc

Vika no 07 - 2025 -10 - 16 febrúar.

Monday

1 Chicken stew with mushroom, bell pepper, carrots, green beans, maize, rice, bun and butter. | Curry-coconut soup.

2 Lasagna & garlic bread and Coleslaw | Fruit of the season.

Tuesday

1 Over night salted cod with potatoes, diced beets, rye bread and butter 2*10gr | Pudding rice with cinnamon.

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

Wednesday

1 Minced meat cutlet (blend of beef & pork) with seared paprika spiced potatoes and vegetables, mild pepper sauce. | Minestrone soup, bread and butter.

2 Smoked rack of pork with apple salad, sweet corn, lettuce salad, BBQ sauce, bread and butter | Minestrone soup.

Thursday

1 Deep fried haddock with sauce Tartar (pink), rice, potatoes with Coleslaw salad. | Carrot soup

2 Curry Wurst sausages with potato mash, pickles, bun & butter | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie

Friday

1 Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, cabbage & corn salad | Mushroom soup. | Cinnamon bun.

2 Oven baked salmon with root vegetables, butter glazed potatoes, Bernais sauce, cabbage & corn salad. | Mushroom soup | Cinnamon bun.

Saturday

1 Southern salted cod with Ratatouille, rice & fresh salad | Sweet potato soup | Cinnamon bun

2 Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, | Suitable for Keto -fries

Sunday

1 Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce. | Berry & Oat smoothie.

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

These meals are available from Monday, Thursday and Friday

3 Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw

4 Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.

5 Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.

6 Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, | Suitable for Keto -fries

7 Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.

Health meal from Monday, Thursday and Friday

8 m
o Chicken Tandoori, summer salad, Tomato, Egg, Melon, Garlic dressing, naan bread

8 T Tortilla (Pork strips with Italian spice, Spinach, Cashew, rice, tomato, cucumber), mixed salad, garlic sauce, Apple. | Blueberry Chia smoothie. VEGAN

8 W Baked salmon with salsa, Salad, Broccoli, Green Pesto, Melon, Cauliflower soup with cream cheese & Parmisan. KETO.

8 T Indian veggie balls & Noodles, boiled fresh Beetroot, Cauliflower & Broccoli, Salad, Rucola, Tomatoes, red Onion, Sun flower seed & Coconut flakes. Hummus | VEGAN

8 F Tortilla with cream cheese, ham, red pepper, red onion, grated cheese, Cottage cheese, Pinto, chick peas, rice mix, Nachos, Salsa and Pear bites.

9 Vegan dishes of the week. See more at 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.

Orders Lunch must be ordered before 09:30 in the morning for dishes no 01-09 After 09:30: Only dish no 01 available until 09:50

Order by phone 551810, or online order requires access to be created, then you can also order for the week

Orders for food on weekends and public holidays: Must be ordered by 1:00 pm on Friday Dishes 01 and 02 available