



Vika no: 19

mánudagur, 5. maí 2025

Nr.	
1	Kjúklingapottréttur (sveppir, papríka, græn-baunir, gulrætur, maiskorn), hrisgrjónum, smábrauði og smjöri. Karry-kókos súpa. <i>Chicken stew with mushroom, bell pepper, carrots, green beans, maize, rice, bun and butter. Curry-coconut soup.</i>
2	Lasagna, hvítlauksbrauð og hrásalat Ávöxtur árstíðar. <i>Lasagna & garlic bread and Coleslaw Fruit of the season.</i>
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</i>
4	Grísnitsel (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, <i>Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.</i>
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð <i>Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.</i>
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano. // Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.
8	Kjúklingur (lærakjöt) í chillisósu, Bl-Salat og Papríka, Kínv-núðlur og sellerý, Soyja, Jónagold, Kornbrauð, Pestó. Kókos-Karry súpa. <i>Chicken in sweet chilli sauce, mixed salads & bell pepper, noodles & celery, Soya, apple, Multi grain bread, Pesto. Coconut-curry soup.</i>
9	Oumph í chillisósu, Bl-Salat og Papríka, Kínv-núðlur og sellerý, Soyja, Jónagold, Kornbrauð, Pestó. Kókos-Karry súpa. <i>Oumph in sweet chilli sauce, mixed salads & bell pepper, noodles & celery, Soya, apple, Multi grain bread, Pesto. Coconut-curry soup.</i>

Þriðjudagur, 6. maí 2025

Nr.	
1	Nætusaltaðir Þorskbítar með soðnum kartöflum, rófuteningum, 2*10gr smjörstykki og rúgbrauði. Grjónagrautur og kanelssykur. <i>Over night salted cod with potatoes, diced beets, rye bread and butter 2*10gr Pudding rice with cinnamon.</i>
2	Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar. <i>Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie</i>
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</i>
4	Grísnitsel (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, <i>Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.</i>
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð <i>Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.</i>
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano. // Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.
8	Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti. <i>Tortilla (ham, bell pepper,chilli,red onion), Rice mix (carrots, celery & leek), Salsa salad, creamy Salsa sauce, Melon.</i>
9	Tortillakaka,(oumph,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjónablanda (gulrætur, sellerý og blaðlaukur), Salsa-salat, Salsasósa, Melónubiti. <i>Tortilla (oumph, bell pepper,chilli,red onion), Rice mix (carrots, celery & leek), Salsa salad, Salsa sauce, Melon.</i>

miðvikudagur, 7. maí 2025

Nr.	
1	Hakkað buff (Nautakjöt 40% -Svinakjöt 40%) með mildri piparsósu, papriku steiktum kartöflum og sumarblöndu. Minestrone-súpa smábrauð og smjör. <i>Minced meat cutlet (blend of beef & pork) with seared paprika, potatoes and vegetables, mild pepper sauce. Minestrone soup, bread and butter.</i>
2	Hamborgarhryggur með eplasalati, maiskorni, fersku salati, BBQ sósu, smábrauði og smjöri. Minestrone-súpa. <i>Smoked rack of pork with apple salad, sweet corn, lettuce salad, BBQ sauce, bread and butter Minestrone soup.</i>
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</i>
4	Grísnitsel (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, <i>Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.</i>
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð <i>Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.</i>
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano. // Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.
8	Kjúklingastrimlar/engifer & Hvítlauk, Kúreksalat, Egg, blómkál, tómatar, Möndlu jógúrtsósa, Appelsína, Fitness brauð, Smjör. Létt Jógúrt. <i>Chicken strips/ginger & garlic, Rustic salad, Egg, cauliflower, tomato, Almond yogurt sauce, orange, Fitness bread, butter. Light yogurt.</i>
9	Vegan snitsel 80gr, Kúreksalat, blómkál, tómatar, Möndlu jógúrtsósa, Appelsína, Fitness brauð, Smjör Naturlí. Chia-bláberjagrautur VEGAN <i>Vegan snitsel, Rustic salad, cauliflower, tomato, Almond sauce, orange, Fitness bread, Smjör Naturlí Öko. Chia blueberry-coconut smoothie.</i>



Vika no: 19

Nr.	fiimmtudagur, 8. maí 2025
1	Djúpsteikt ýsuflök með bleikri tartarsósu, hrisgrjónum, gufus.kartöflum og hrásalat. Gulrótarmauksúpa. <i>Deep fried haddock with sauce Tartar (pink), rice, potatoes with Coleslaw salad. Carrot soup</i>
2	Curry Wurst pylsur með kartöflumús, sýrðum smágúrkum, smábrauði og smjörstykki. Chia-Súkkulaðigratur Oatly og Bananabitar. <i>Curry Wurst sausages with potato mash, pickles, bun & butter Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie</i>
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</i>
4	Grísnitsel (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, <i>Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.</i>
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð <i>Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.</i>
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano. // Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.
8	Kjúklingabaunabuff, Garðasalat og tómatar, Cous Cous, Grænmetissósag, Melóna, Kornbrauð, Hummus. VEGAN <i>Chickpea patty, garden salad & tomatoes, Cous Cous, Italian sauce, Melon, Multi grain bread, Hummus.VEGAN</i>
9	Kjúklingabaunabuff, Garðasalat og tómatar, Cous Cous, Grænmetissósag, Melóna, Kornbrauð, Hummus. VEGAN <i>Chickpea patty, garden salad & tomatoes, Cous Cous, Italian sauce, Melon, Multi grain bread, Hummus.VEGAN</i>

Nr.	föstudagur, 9. maí 2025
1	Steikt lambalæri með Bernaissósu, steiktar kartöflur, rötargrænmeti, hvítkáls-maíssalat. Sveppasúpa. Kanelnúður. <i>Lamb with Bernais sauce, pan fried potatoes, root vegetables, cabbage & corn salad Mushroom soup. Cinnamon bun.</i>
2	Ofnbakaður lax með rötargrænmeti, smjörgljáðum kartöflum, Bernaissósu og hvítkáls-maíssalati. Sveppasúpa. Kanelnúður. <i>Oven baked salmon withroot vegetables, butter glazed potatoes, Bernais sauce, cabbage & corn salad. Mushroom soup Cinnamon bun.</i>
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</i>
4	Grísnitsel (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, <i>Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.</i>
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spinat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð <i>Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.</i>
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>
7	Pizza með Pepperoni Bacon, ostatvennu & oregano. // Pizza with Pepperoni, Bacon, double cheese & Oregano.
8	Greenway (Sojakjöt) ! Bollur, bökuð sæt kartöfla í strimlum, Ferskt blómkál & brokkóli, Soðnar nýjar rauðröfur, kókosflögur, & Grænbaunamauk. <i>Greenway (Soja Meat) ! Balls with baked sweet potato strips, fresh cauliflower & broccoli, boiled fresh red beets, coconut flakes & green bean mash.</i>
9	Greenway (Sojakjöt) ! Bollur, bökuð sæt kartöfla í strimlum, Ferskt blómkál & brokkóli, Soðnar nýjar rauðröfur, kókosflögur, & Grænbaunamauk. VEGAN <i>Greenway (Soja Meat) ! Balls with baked sweet potato strips, fresh cauliflower & broccoli, boiled fresh red beets, coconut flakes & green bean mash. VEGAN</i>

Nr.	laugardagur, 10. maí 2025
1	Suðrænn Saltfiskur Ratatouille, hrisgrjónum, fersksalat (Iceberg, tómatar, agúrkur). Sætkartöflumauksúpa Kanelnúður. <i>Southern salted cod with Ratatouille, rice & fresh salad Sweet potato soup Cinnamon bun</i>
2	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. <i>Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries</i>

Nr.	sunnudagur, 11. maí 2025
1	St kalkúnarnitsel með steiktum kartöflum (Pipar og steinselju), Rusticana Blanda, sveppa piparsósa bætt með púrtvíni, Berja & hafra smoothie. <i>Turkey schnitzel with pan fried potatoes, Rusticana mix, mushroom pepper sauce. Berry & Oat smoothie.</i>
2	Plokkfiskur (þorskur) Gratín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör. <i>Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon Bun & butter.</i>

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

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

Pantanir á mat um helgar og helgidögum þarf að panta fyrir kl 13:00 á föstudegi. Réttir 01 og 02 í boði

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

Pantað er í síma 551810, eða netpöntun þarf að láta stofna aðgang þá er einnig hægt að panta fyrir vikuna

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