

 Matseðill fyrir Fyrirtæki: Upplýsingar um ofnæmisvalda, orku og Pantanir á hádegismat, umgengisreglur er að finna á heimasíðu okkar. Vikan no : 30 	
mánudagur, 21. júlí 2025	
1	Hakkað kjöt og spagetti Bolognese með smábrauð, smjóri og hrásalati. Mexíkósk papríku súpa. Spaghetti Bolagnese with salad and bread roll & butter Mexico-bell pepper soup
2	Eggjakaka með skinku, blómkálsbitum, osti, hvítlauks sósa, ferskt salat og appelsínubátur. Mexíkósk papríku súpa. keto. Omelette with ham, cauliflower, cheese and garlic sauce, fresh salad, orange Mexican bell pepper soup, Keto.
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw
4	Grísasnitset (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries
7	Pizza með nautahakki, Bacon, lauk & osti. // Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.
8	St. Kjúklingur, Icebergsalat, Blómkál, Gulrætur, Rauðkál ferkst, Kjúklingabaunir, Cherry tómatar, Egg, Hvítlauksdressing. Fried chicken, Iceberg salad, Cauliflower, Carrots strips, Red cabbage, Chickpeas, Cherry tomato, Egg, Garlic sauce.
9	Kjúklingabaunabuff, salat, Cous Cous, Rifnar gulrætur, Rúsinur, Brokkólí, Hvítlaukssósa, Jónagold Chia-Súkkulaðigrautur og Bananabitar Chickpea patty, salad, Cous Cous, carrots stripped, raisins, broccoli, Garlic sauce, Jonagold Chia-Chocolate Porridge and Banana Chunks
Þriðjudagur, 22. júlí 2025	
1	Léttsofluð þorskytki með bökuðum gulrótum, sætri kartöflumús og velouté sósu Sellerísúpa með Cheddarosti og koriander. Lightly salted cod with baked carrots, sweet potato mash, Velouté souce. Celery soup with Cheddar & Coriander.
2	Spaghetti Carbonara með baconi, rjómasósu og hvítlauksbrauði. Ávaxtabakki Melóna og appelsínubátur. Spaghetti Carbonara with bacon, leek, creamy pasta sauce and garlic bread Fruits, melon & orange
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw
4	Grísasnitset (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries
7	Pizza með nautahakki, Bacon, lauk & osti. // Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.
8	Ristuð Tortilla með Kalkún, rjómaosti, tómati, rauðlauk, káli, chillimajó. Sætkatöflu stautar með sósu, basmati grjón og melónubiti. Tortilla with turkey, creme cheese, tomato, red onion, lettuce, chilli mayo. Sweet potato sticks in marinade, basmati rice and melons
9	Steikt Tofu, Bankabygg & skorið grænmeti, Asian-salat kínaverkar núðlur, Radísur, Gulrætur, Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing. Baked Tofu, barley wheat salad & chopped vegetables, Asian noodle salad & Radish, baked Carrots, Celery, fresh Broccoli and garlic dressing.
miðvikudagur, 23. júlí 2025	
1	Mexíkóskur kjúklinga réttur með hrísgrjónum Nachos og ostasósu. Baquette brauð og smjóri. Grænmetissúpa með rjóma. Mexican chicken dish with rice, nachos and cheese sauce. Baquette bread and butter. Vegetable soup with cream.
2	Heitt Quesadilla /skinku, papríku, rauðlauk, osti, grjónum, Hvítlauksjógúrt sósu og fersku salati. Grænmetissúpa með rjóma. Quesdilla with (ham, bell pepper, red onion, maize, cheese), rice, garlic yogurt sauce and fresh salad Creamy made vegteable soup.
3	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw
4	Grísasnitset (grísakambur) í Panko raspi, St.kartöflur, sumarblanda, kryddsósu og hrásalati, Panko crusted Pork schnitzel with pan fried potatoes, sauce, summer mix vegetables and Coleslaw.
5	Pasta al forno, bakað (Ravioli spínat, ostur, bacon, kjúkling, blaðlauk), í hvítlauks ostasósu, tómatsalat, Appelsína, hvítlauksbrauð Pasta al forno (Ravioli spinach, bacon, chicken, leek, cheese) in garlic cheddar sauce, tomatosalad, garlic bread & orange.
6	St.kjúklingur (leggir) með ofnbökuðu blómkáli, franskar og chilli majósósa, Hentar fyrir keto -franskar. Baked chicken (drumstick & thigh), oven baked cauliflower, french fries, chilli mayo sauce, Suitable for Keto -fries
7	Pizza með nautahakki, Bacon, lauk & osti. // Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.
8	Bakaður Lax, Bankabygg & skorið grænmeti, Asian-salat kínaverkar núðlur, Radísur, Gulrætur, Selleryrót bakað, Ferskt Brocoli og hvítlauksdressing. Baked salmon, barley wheat salad & chopped vegetables, Asian noodle salad & Radish, baked Carrots & Celery, fresh Broccoli and garlic dressing.
9	Tortillakaka,oumph,paprika,chilli,rauðlauk, Sveitasalat, Hrísgjón, sellerý, blaðlaukur, Salat, Gr-Sósa, Melóna Smoothie Epla, hafrar, kanill. Tortilla cake, oumph, paprika, chilli, red onion, Country salad, rice, celery, leeks, Salad-Veg-Sauce, Melon Smoothie Apple, oats, cinnamon.



Vikan no : 30

Nr.	fimmtudagur, 24. júlí 2025
1	Plokkfiskur með kartöfluteningum, rúgbrauði, smjöri og appelsínubáti. Vanillubúðingur með jarðaberjagraft. <i>Fish stew with boiled potatoes, rye bread & butter and orange Vanilla pudding with strawberry cream</i>
2	Kjúklingaborgari m/osti, grænmetisósóu, bbq sósu, báta kartöflum, og kokteilsósu. <i>Chicken hamburger with cheese, Bbq sauce, garlic sauce, fried potato wedges and Icelandic sauce.</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	Grísasnitset (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 spínat, 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 nautahakki, Bacon, lauk & osti. // Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.
8	Steiktir Nautastrimlar (timian,oregano,hvítlauk,pipar,lime) á Kínverskar kryddnúðlur (soja-pipar), sumarsalat, spergilkál, Kartöflusalat, melónubátur. <i>Pan fried beef strips (thyme,oregano,garlic,pepper,lime), with Chinese spice noodles (soy-pepper), summer salad, broccoli, potato salad, melon.</i>
9	St. Tofu (Indverskum hætti), grjón-gr-baunir, kúmen, Blómkál-Spergilkál, krydd, Salatsósa Hvítlauks, hvítlauksbrauð. Chia-bláberjagraftur. <i>St. Tofu (Indian way), rice-gr-beans, cumin, Cauliflower-Broccoli, spices, Garlic salad sauce, garlic bread. Chia-blueberry porridge.</i>
Nr.	föstudagur, 25. júlí 2025
1	Gljád grísasteik, sykurbr-kartöflum, rauðvínssósa, grænmetisblanda, blaðlauks-rauðkálssalati. Aspássúpa. Donuts m/ Súkkulaði. <i>Glazed pork steak, sugar brat potatoes, red wine sauce, vegetable mix, leek-red cabbage salad. Asparagus soup. Donuts w/ Chocolate.</i>
2	Bakaður Þorskhakki með hvítlauk, ristugu hvítkáli, smjör Dill kartöflur, sósa með fennel, rauðkáls-blaðlauks salat. Aspássúpa. Donuts. <i>Baked cod neck with garlic, roasted cabbage, butter Dill potatoes, sauce with fennel, red cabbage-leek salad. Asparagus soup. Donuts.</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	Grísasnitset (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 spínat, 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 nautahakki, Bacon, lauk & osti. // Pizza with ground beef, bacon, onion & cheese.
8	Kebab vefja (lamb), spínatblöð, gúrka, tómatur, kjúklingabauni, rauðlaukur, Kebab sósu), hrísgrjón, appelsína, Kebab sósa. <i>Kebab wrap with Lamb, spinach, cucumber, tomato, chick peas, sprinkle of Kebab yogurt sauce, rice, orange, Kebab yogurt sauce.</i>
9	Indverskar Gr-bollur, salat, pasta, blómkál, Birkirúnstykki, Naturli Öko, tómatar, melóna, Sósa-Sesam & hvítlauk Chia-Súkkulaðigraftur & Bananabitar <i>Indian Veg-buns, lettuce, pasta, cauliflower, birch runs, Naturli Öko, tomatoes, melon, sauce-sesame & garlic Chia-Chocolate Porridge & Banana Bites</i>
	laugardagur, 26. júlí 2025
1	St. Steinbítur Munier á hrísgrjónum og gulrótur teningum, hvítvins piparsósa, kartöflum og ávaxtapastasalat. Grísk kartöflusúpa. <i>Baked Wolffish Munier on rice, carrot cubes, white wine-pepper sauce, potatoes, fruit salad with pasta Greek potato soup.</i>
2	Grísasnitset (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>
	sunnudagur, 27. júlí 2025
1	Steikt lambalæri með grænum baunum(ORA), sykurbrúnuðum kartöflum, rabbabarasultu, rauðbeðum og rauðvíssósu. Aspássúpa . <i>Grilled lamb with red wine sauce, sugar glazed potatoes, green beans, rhubarb jam, Beetroots Asparagus soup.</i>
2	Fiskur & franskar með kokteilsósu, grænum baunum og hrásalati, sítrónubát. <i>Fish & chips (Cod) with Icelandic mayonnaise sauce, green beans, lemon and Coleslaw</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	