



Vikan no : 4

Nr **mánudagur, 19. janúar 2026**

- 1 St. kjötbúðingur með beikonsósu, st kartöflum í timian, grænar baunir og rauðkáli. | Blaðlaukssúpa.  
*Meat loaf with bacon sauce, pan fried potatoes with Thyme, green beans and red cabbage | Leek soup*
- 2 Kjúklingur í Tikka masala mareningu, hrisgrjón, Rótargrænmeti, jógúrt dressing, hrásalat og smábrauði. | Blaðlaukssúpa.  
*Chicken Tikka Masala, rice, vegetables, yogurt sauce, Coleslaw and bun | Creamy made leek soup.*
- 3 Plokkfiskur (þorskur) Grátín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.  
*Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.*
- 4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO  
*Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO*
- 7 Pizza með Pepperoni, sveppum & osti. // Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.
- 8 Kjúklíngaleggir. Klettasalat, gulrætur, maiskorn. Egg, blómkál, parísarkartöflur. Hvítlaukssósa.  
*Chicken legs. Rocket lettuce, carrots, corn grains. Eggs, cauliflower, Parisian potatoes. Garlic sauce.*
- 9 Vegan snitsel. Klettasalat, gulrætur, maiskorn. Blómkál, Parísarkartöflur. hvítlaukssósa.  
*Vegan snitsel. Rocket lettuce, carrots, corn grains. Cauliflower, Parisian potatoes. garlic sauce.*

Nr **Þriðjudagur, 20. janúar 2026**

- 1 Steiktur þorskur í raspi með soðnar kartöflur og dill, gulrótarsneiðar, köld hunangs-sinnepssósa, bankabyggssalat. | Kakósúpa og tvíbaka.  
*Breaded Cod with boiled potatoes with Dill, carrots and honey-mustard sauce and Barley salad | Cocoa soup with rusk*
- 2 Píta með nautabuffi 120gr, pitusósu, tómát, agúrku, papríku, iceberg káli, báta kartöflur, kokteilsósu.  
*Pite bread with beef patty, garlic sauce, lettuce, tomatoes, cucumber & bell pepper, fried potato wedges and Icelandic sauce.*
- 3 Plokkfiskur (þorskur) Grátín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.  
*Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.*
- 4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO  
*Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO*
- 7 Pizza með Pepperoni, sveppum & osti. // Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.
- 8 Tortillakaka,(skinka,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjón-(gulrætur, sellerý, blaðlaukur), Salsa-salat, rjómalöguð Salsasósa, Melónubiti.  
*Tortilla cake, (ham, peppers, chilli, red onion), rice-(carrots, celery, leeks), salsa-salat, creamy salsa sauce, melon pieces.*
- 9 Tortillakaka,(oumph,paprika,chilli,rauðlauk), Hrisgrjón-(gulrætur, sellerý, blaðlaukur), Salsa-salat, Salsasósa, Melónubiti.  
*Tortilla cake, (oumph, paprika, chilli, red onion), Rice-(carrots, celery, leeks), Salsa-salat, Salsa sauce, Melon pieces.*

Nr **miðvikudagur, 21. janúar 2026**

- 1 Grísapottréttur, gulrætur, papríka í súrsætri sósu með hvítum hrisgrjónum, smábrauði, smjöri og sveitarsalati. | Graskerssúpa.  
*Pork stew, carrots, peppers in sweet and sour sauce with white rice, small bread, butter and country salad. | Pumpkin soup.*
- 2 Quesadilla með kjúkling, grænmeti, osti, hrisgrjónum, jógúrtsósu, Donuts m/ Súkkulaði Mini. | Jarðaberja smoothie.  
*Quesadilla with chicken, rice, bell pepper, leek, cheese, yogurt sauce, Donut | Strawberry smoothie*
- 3 Plokkfiskur (þorskur) Grátín með Osta og Bernaise sósu, hrásalati og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.  
*Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.*
- 4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrisgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO  
*Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO*
- 7 Pizza með Pepperoni, sveppum & osti. // Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.
- 8 St-Lax á salsasósu, Dalasalat, spergilkál, grænt Pestó, melóna. Blómkáls mauksúpa með rjómaosti & Parmisan. KETO.  
*Baked salmon with salsa, Salad, Broccoli, Green Pesto, Melon, Cauliflower soup with cream cheese & Parmisan. KETO.*
- 9 St-Tófu. á salsasósu, Dalasalat, spergilkál,melóna. Blómkáls mauksúpa.  
*baked -Tofu. on salsa sauce, Dala salad, broccoli, melon. Cauliflower puree soup.*



Vikan no : 4

**frimmudagur, 22. janúar 2026**

- 1 Soðin ýsuflök með soðnum kartöflum, gulrótum, rúgbrauði og smjöri. | Grjónagrautur, kanilsykur og Lifrapiysla.  
*Boiled cod with boiled potatoes, carrots, rye bread and butter | Pudding rice with cinnamon and liver sausage.*
- 2 Steikarsamloka, Bernes,lauk, grænmeti, sveitakartöflur, kokteilsósa, hrásalat.  
*Meat sub with Bernaise, onion, bell pepper, fried potato wedges, Icelandic sauce and Coleslaw*
- 3 Plokkfiskur (þorskur) Gratin með Ostá og Bernaise sósu, hrásalatí og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.  
*Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.*
- 4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO  
*Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO*
- 7 Pizza með Pepperoni, sveppum & osti. // Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.
- 8 Kjúklingalæri Tandoori, bakaðr gulrætu, sumarsalat, Tómatar, Egg, Melóna, hvítlaukssósa, Naan brauð.  
*Chicken Thighs Tandoori, Baked Carrot, Summer Salad, Tomatoes, Egg, Melon, Garlic Sauce, Naan Bread.*
- 9 Steikt Oump! með Tandoori, bakaðr gulrætu, sumarsalat, Melóna, hvítlaukssósa, Naan brauð.  
*Fried Oump! with tandoori, baked carrot, summer salad, melon, garlic sauce, naan bread.*

**föstudagur, 23. janúar 2026**

- 1 St Kjúklingabringa Piri piri, kartöflur-smjör og dill, rótargrænmeti, Hvítvín-sinnepssósu, ávaxtasalat | Blómkálssúpa | Bláberja skyrdesert.  
*Chicken breast Piri piri, Potatoes-butter-dill, root vegetables, White wine-mustard sauce, fruit salad | Cauliflower soup | Blueberry skyrdesert.*
- 2 Saltkjöt með soðnum kartöflum, rófustöppu og jafningi. Melónubitar | Baunasúpa.  
*Salted lamb with boiled potatoes, mashed swede, white sauce and melons | Yellow split pea soup*
- 3 Plokkfiskur (þorskur) Gratin með Ostá og Bernaise sósu, hrásalatí og hunangsmelóna. Smábrauð og smjör.  
*Fish stew gratinated with cheddar & Bernaise sauce, Coleslaw and Canary melon | Bun & butter.*
- 4 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 5 Makkarónur í ostasósu, með kjúkling, bacon, hvítlauksbrauði og Nachos flögur. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Macaroni and cheese, chicken, bacon and garlic bread, Nachos. | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*
- 6 Pólskar Pylsur með Bacon og lauk, Eggjaköku, Buffaló Blómkál, Chilly majósósu. KETO  
*Polish sausages with bacon & onion, scrambled eggs, Buffalo cauliflower and chilly mayonese sauce. KETO*
- 7 Pizza með Pepperoni, sveppum & osti. // Pizza with Pepperoni, mushrooms & cheese.
- 8 Kebab (kalkún) í paninibrauði, spinatblöð. Steiktir sveppir ,laukur og paprika, Kebab sósu), Sætkartöflufranskar, Kebab sósa.  
*Kebab (turkey) in panini bread, spinach leaves. Fried mushrooms, onions and peppers, Kebab sauce), Sweet potato chips, Kebab sauce.*
- 9 Kebab (Oumph") í Panini brauði spinatblöð. St- sveppir, laukur og paprika, Sætkartöflufranskar, Kebab sósa.  
*Kebab (Oumph") in Panini bread, spinach leaves. Fried mushrooms, onions and peppers. Sweet potato chips, Kebab sauce.*

**laugardagur, 24. janúar 2026**

- 1 St. þorskur í raspi með steiktum lauk, soðnum kartöflum, blómkáli, remólaðisósu og fersku dalasalatí. | Heitur Sveskjugrautur.  
*Breaded Cod with remoulade sauce, boiled potatoes, cauliflower and salad | Prune pudding*
- 2 Nautaburritos með salsa, sýrðum rjóma, hrísgrjónum og hrásalat. | Chia-Súkkulaðigrautur Oatly og Bananabitar.  
*Beef burrito with rice and coleslaw, soured cream and salsa sauce | Chia chocolate & banana oat (Oatly) smoothie*

**sunnudagur, 25. janúar 2026**

- 1 Grísabógsteik með brúnni kryddsósu, sykurbúnuðum kartöflum, broccoli blöndu og rauðkáli. | Aspássúpa bætt með rjóma.  
*Baked pork shoulder with pepper sauce, sugar glazed potatoes, broccoli mix and red cabbage | Creamy made asparagus soup.*
- 2 Hamborgari með osti og sírum gúrkum, Iceberg, tómat og lauk, báta franskar og koktelsósa.  
*Hamburger with cheese and pickles, Iceberg, tomato and onion, boat fries and Icelandic cocktail sauce.*

**Pantanir:** Panta þarf hádegismat fyrir kl 09:00 á morgnanna fyrir rétti no 01-09, lámark 3 matar.  
**Orders:** Lunch must be ordered before 09:00 in the morning for dishes no 01-09, minimum 3 meals.  
**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 netþóntun** 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