



MÁNUDAGUR HÁDEGI:

- Lamb í hoisinsósu, hrísgrjón og salat
- Spínatbollur, chantilysósa, hrísgrjón og salat
- Frönsk linsusúpa

MÁNUDAGUR KVÖLD:

- Gufusoðinn þorskur, saffran og kókossósa, kartöflur og salat
- Frönsk linsusúpa

ÞRIÐJUDAGUR HÁDEGI:

- Ýsa í Tempura, tartarsósa, sítrónubátur, sætkartöflu franskar og salat
- Sælkera grænmetisbollur, tartarsósa, sætkartöflu franskar og salat
- Blaðlaukssúpa

ÞRIÐJUDAGUR KVÖLD:

- Pasta í rjómabeikonsósu, hvítlauksbrauð og salat
- Blaðlaukssúpa

MIDVIKUDAGUR HÁDEGI:

- Steiktar fiskibollur, karrýsósa, hrísgrjón og salat
- Grænmetisvorrúllur, súrsæt sósa, hrísgrjón og salat (**vegan grænmetisréttur**)
- Brauðsúpa, þeyttur rjómi

MIDVIKUDAGUR KVÖLD:

- Austurlensk grísasmásteik, tandoori hrísgrjón með grænmeti og salat
- Blönduð grænmetissúpa

FIMMTUDAGUR HÁDEGI:

- Ofnsteiktur grísahnakki, estragon sinnepssósa, steiktar kartöflur, rauðkál og salat
- Grænmetisréttur Tikka masala, hrísgrjón, naan brauð og salat
- Tómatúsúpa með basil

FIMMTUDAGUR KVÖLD:

- Þorskur í sætri kryddolífu, spínatsósa, tómatrisotto með basiliku og salat
- Tómatúsúpa með basil

FÖSTUDAGUR HÁDEGI:

- Piri piri kjúklingur, grillpiparsósa, kartöflubátur og salat
- Sætkartöflu og bauna spínat karrý, kartöflubátur, naan brauð og salat (**vegan grænmetisréttur**)
- Spergilkáls og blómkálssúpa

FÖSTUDAGUR KVÖLD:

- Nauta burrito, túrmerik hrísgrjón, sýrður rjómi, salsasósa og salat
- Spergilkáls og blómkálssúpa

LAUGARDAGUR HÁDEGI:

- Þorskur í rjómaostasósu, þýskt kartöflusalat og salat
- Grænkálsbuff, köld karrýsósa, sólar bulgur með bökuðu grænmeti og salat (**vegan grænmetisréttur fyrir utan sósunu**)
- Hrísgjónagrautur, kanilsykur

LAUGARDAGUR KVÖLD:

- Kjúklingur í kókoskarrýsósu, hrísgrjón og salat
- Sveppasúpa

SUNNUDAGUR HÁDEGI:

- Steikt lambalæri, brún steikarsósa, kartöflugratín og salat
- Grasker með trönuberjum, bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, focaccia brauð og salat (**vegan grænmetisréttur**)
- Aspassúpa

SUNNUDAGUR KVÖLD:

- Sítruslegin bleikja, spínat og mangó raita, kramdar kartöflur og salat
- Blómkálssúpa

Til upplýsinga

Upplýsingar um næringargildi og ofnæmisvalda má nálgast á Workplace síðunni: ELMA matsalir