



# Matseðill

Vikan 10.-14. Feb 2025

<i>Mánudagur</i>	<p><b>Veganréttur:</b> Grillað hvítkál, blómkáls bygg blanda og sítrónu dressingu ⑤ ⑥</p> <p><b>Kjöt/fiskréttur:</b> Nautakjöt í ostru sósu, hrísgrjón, ⑥</p> <p><b>Súpa dagsíns:</b> kremuð tómát og basil súpa ⑥</p> <p><i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Herbes de provence brauð</i></p>
<i>Þriðjudagur</i>	<p><b>Veganréttur:</b> Ristað Blómkál og linsubauna dhal. ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><b>Kjöt/fiskréttur:</b> Bleikja, djúpsteikt smælki, brent smjör með kapers ⑥</p> <p><b>Súpa dagsíns:</b> Sveppasúpa ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Hafrabrauð</i></p>
<i>Miðvikudagur</i>	<p><b>Veganréttur:</b> Sætkartöflu pottréttur, hrísgrjón. ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><b>Kjöt/fiskréttur:</b> Teriyaki kjúklinga leggir, hrísgrjón, eldpipar majónes ⑥</p> <p><b>Súpa dagsíns:</b> Engifer og Gulrótar súpa ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Heil hveiti brauð</i></p>
<i>Fimmtudagur</i>	<p><b>Veganréttur:</b> Grillað Tofu Grænmetis spjót, hrísgrjón, Sesam yuzu majó ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><b>Kjöt/fiskréttur:</b> Grillaður steinbítur, döðlur og beikon, Smælki mús, Velute</p> <p><b>Súpa dagsíns:</b> Nauta gúllas súpa ⑥ ⑥</p> <p><i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Parmesanbrauð</i></p>
<i>Föstudagur</i>	<p><b>Veganréttur:</b> Tahini dressað blómkál, sætkartöflufranskar, hummus ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><b>Kjöt/fiskréttur:</b> Kjúklinga vængir, sætkartöflufranskar, kokteilsósa</p> <p><b>Súpa dagsíns:</b> Seljurótar súpa ⑥ ⑤ ⑥</p> <p><i>Ferskur og hollur salatbar - nýbakað Kúmenbrauð</i></p>

Mjólkurlaus = ⑥ Vegan = ⑤ Gluten free = ⑥