



4 vikna matsedill fyrir tækja



VIKA

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

Fiskréttir

Pasta/grænmeti

Blandaðir réttir

Kjúklingur/lamb/grís

Súpur/ Réttur dagsins

33

Steiktur fiskur í raspi
Borinn fram með
með kartöflum.

Ferskt salat og ávöxtur

Spinatlasagne
Borið fram með nýbökðu
baguette.

Ferskt salat og ávöxtur

Franskt fiskigratin
Ásamt meðlæti.

Ferskt salat og ávöxtur

Grískt buff
Borið fram með steiktum
kartöflum og tzatsikisósu

Ferskt salat og ávöxtur

Kjúklingabitar
Ásamt ofnsteiktu
rótargrænmeti og sósu.
Gulrótarsúpa

Ferskt salat og ávöxtur

34

Gratineruð ýsa með karry-
ananassósu borin fram
með grænmeti og kartöflum.

Ferskt salat og ávöxtur

Penne með rjómalagaðri
ostasóu, sólpurrkuðum
tómötum, hvítlauk, spínati,
og kúrbít. Ostabrauð.

Ferskt salat og ávöxtur

Vorrúllur með nautakjöti
Bornar fram með
jasmingrjónum soja og
sweetchili

Ferskt salat og ávöxtur

Steiktar Kjötbollur
með kartöflum og brúnni
sósu

Ferskt salat og ávöxtur

Brasilískur fiskipottréttur
Tómatar hvítlaukur, hnetur.
lime, kókos og couscous.
Kjúklingasúpa með engifer.

Ferskt salat og ávöxtur

35

Nætursóltuð ýsa
Borin fram með rófum,
rúgbrauði og smjöri

Ferskt salat og ávöxtur

Grænmetis pizza
Sveppir, tómatar, paprika,
ofl.

Ferskt salat og ávöxtur

Svínakjötspottréttur með
sveppum og villikryddi.
Borinn fram með rauðkáli.

Ferskt salat og ávöxtur

Buritos með nautakjöti
Paprika, sveppir, laukur,
tómatar, lárperumauk og
salsasósa.

Ferskt salat og ávöxtur

Laxabuff með
Spínatsósu.

Tómatsúpa með basil.

Ferskt salat og ávöxtur

36

Steiktar fiskibollur með
karrysósu og hrisgrjónum

Ferskt salat og ávöxtur

Píta með grænmetisbuffi
Ísberg, tómatar, gúrkur og
mangósósa.

Ferskt salat og ávöxtur

Tacobaka með nautahakki,
gratineruð með salsa og osti,
borin fram með sýrðum
rjóma

Ferskt salat og ávöxtur

Kjúklingur í kormasósu
ásamt
hrisgrjónum.

Ferskt salat og ávöxtur

Ofnbakaður þorskur með
sausverde

Gúlassúpa

Ferskt salat og ávöxtur

Gildir fyrir tímabilið 16.08 til 10.09. 2010