

Matseðill vikunnar 14. -18.Janúar Heilsuvika

Mánudagur - Monday

Graskers og tómatsúpa – Pumpkin and tomato soup

Salat dagsins – Salad of the day: Nípa og gulrætur – parsnip and carrots

Ofnbakaður lax með ristudum kasjúhnetum, karrýi, engiferi og lime ásamt kaldri dressingu

Oven baked salmon with cashew nuts, curry, ginger and lime with cold dressing

Fjöl Kornabrauð – Whole wheat bread

Þriðjudagur – Tuesday

Gulrótar og kókossúpa – Carrot and coconut soup

Salat dagsins – Salad of the day: Brokkólí - broccoli

Kjúklingur í hnetusósu ásamt hýðishrísgrjónum

Chicken in peanut butter with brown rice

Fjöl Kornabrauð – Whole wheat bread

Miðvikudagur - Wednesday

Kókos og karrýsúpa – Cocos and curry soup

Salat dagsins – Salad of the day: Blómkál - cauliflower

Spínatlasagna með pestói (**Vegan**)– Spinach lasagna with pesto (**Vegan**)

Súrdeigsbrauð – Sour dough bread

Fimmtudagur - Thursday

Sætkartöflusúpa -Sweet potato soup

Salat dagsins – Salad of the day: Grasker - pumpkin

Lambasteik með ristudu brokkólí og blómkáli ásamt kartöflusmælki og timian og sveppasósu

Lamb steak with roasted broccoli and cauliflower, with potatoes, thyme and mushroom sauce

Föstudagur - Friday

Salat dagsins – Salad of the day: Rófur – beats

Kjúklingur í tikka masala með kús kús ásamt jógúrt og mangósósu

Chicken in tikka masala, with cous cous and yoghurt and mango sauce

Skyr eftirréttur með ástaraldin, “crumble” og bláberjum

Skyr desert with passion fruit, crumble and blue berries

Innihaldslýsingar – Ingredients descriptions

Í heilsuviku okkar eru allar súpur glútenfrjár. Ef við notum hveiti þá er það í mjög litlu magni.

Við notum engan viðbættan sykur. Brauðin þessa vikuna eru öll í hollari kantinum.

All our soups are gluten free. If we use flour, it is as little as possible.

We do not add any sugar. The breads this week are extra healthy.

Mánudagur – Monday

Súpa - soup: Vatn, grasker, tómatur, kókosmjólk, grænmeti, maís sterkja, krydd
water, pumpkin, tomatoes, coconut milk, vegetables, maizena flour, seasonings

Aðalréttur – main course: Lax, kasjúhnetur, olía, soyja, mangó, engifer, lime, krydd, kókos, hnetur, chili
salmon, cashew nuts, oil, soya, mango, ginger, lime, seasonings, coconut, peanuts, chili

Fjölhornabrauð – Whole wheat bread: Heilhveiti, spelt, fræ, AB mjólk - whole wheat, spelt, seeds, AB milk

Þriðjudagur – Tuesday

Súpa - soup: Vatn, gulrætur, grænmetiskraftur, kókosmjólk, sterkja
water, carrots, vegetable stock, coconut milk, maizena flour

Aðalréttur – main course: Kjúklingur, hnetusmjör, chili, kókosmjólk, hýðishrísgjón
chicken, peanut butter, chili, coconut milk, brown rice

Fjölhornabrauð – Whole wheat bread: Heilhveiti, spelt, fræ, AB mjólk - whole wheat, spelt, seeds, AB milk

Miðvikudagur- Wednesday

Súpa - soup: Vatn, kókosmjólk, kartöflur, grænmeti, maís sterkja, krydd
water, coconut milk, potatoes, vegetables, maizena flour, seasonings

Aðalréttur – main course: Kartöflur, spínat, tómtar, krydd, hveiti– Potatoes, spinach, tomatoes, seasonings,
flour,

Pestó – Pesto: Olía, basil, hnetur, spínat, hvítlaukur- Oil, basil, peanuts, spinach, garlic

Súrdeigsbrauð – Sour dough bread: Súr, hveiti, spelt, vatn, salt- leaven, flour, spelt, water, salt

Fimmtudagur - Thursday

Súpa - soup: Vatn, sætkartöflur, kókosmjólk, grænmeti, kjúklingakraftur, grænmetiskraftur
water, sweet potatoes, coconut milk, vegetable and chicken stock

Aðalréttur – main course: Lamb, krydd, olía, grænmeti, hveiti, kryddjurtir, sveppir
Lamb, seasonings, oil, vegetables, flour, herbs, mushrooms

Brauð - bread: Hveiti, vatn, ger, salt- flour, water, yeast, salt

Föstudagur - Friday

Aðalréttur – main course: Kjúklingur, tikka masala, kús kús, hvítlaukur, grískt jógúrt, mangó, sítróna, salt –
Chicken, tikka masala, cous cous, garlic, Greek yoghurt, mango, lemon, salt

Eftirréttur- Dessert: skyr, rjómi, ástaraldin, döðlur, fræ, bláber – skyr, cream, passion fruit, dates, seeds,
blueberries