

# Matseðill fyrir janúar 2026

## Morgunmatur

Hafragrautur og lýsi er í boði alla daga vikunnar til klukkan 9:00.

Ýmist er í boði að fá kókosmjöl, fræ, ávexti eða rúsínur útá hafragrautinn.

## Ávaxtastund

Um miðjan morgun er boðið uppá ávexti.

## Síðdegishressing

Alla daga er boðið uppá heimabakað brauð og/eða hrökkbrauð ásamt ýmsum tegundum af áleggi, grænmeti og ávöxtum

| Mánudagur                                              | Þriðjudagur                                           | Miðvikudagur                                      | Fimmtudagur                                           | Föstudagur                        |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>5. janúar</b>                                       | <b>6. janúar</b>                                      | <b>7. janúar</b>                                  | <b>8. janúar</b>                                      | <b>9. janúar</b>                  |
| Lasagna<br>Hvítlauksbrauð                              | Soðinn fiskur<br>Kartöflur<br>Soðið grænmeti<br>Smjör | Kjúklingapotttréttur<br>Hrísgrjón                 | Fjöl Kornafiskur<br>Kartöflur<br>Köld Sinnepsósa      | Tómatasúpa<br>Brauð               |
| <b>12. janúar</b>                                      | <b>13. janúar</b>                                     | <b>14. janúar</b>                                 | <b>15. janúar</b>                                     | <b>16. janúar</b>                 |
| Blómkálsostabuff<br>Hrísgrjón<br>Sveppasósa            | Lax<br>Kartöflur<br>Brokkolí<br>Jógurtsósa            | Kjötbollur<br>Kartöflumús<br>Brúnsósa             | Ofnbakaður Fiskur<br>Hrísgrjón                        | Grjónagrautur<br>Lifrapylsa       |
| <b>19. janúar</b>                                      | <b>20. janúar</b>                                     | <b>21. janúar</b>                                 | <b>22. janúar</b>                                     | <b>23. janúar</b>                 |
| Gúllas<br>Kartöflur                                    | Soðinn fiskur<br>Kartöflur<br>Soðið Grænmeti<br>Smjör | BBQ Kjúklingur<br>Sætarkartöflur<br>Brokkolíbland | Fiskur í raspi<br>Kartöflur<br>Lauksmjör              | Íslensk kjötsúpa                  |
| <b>26. janúar</b>                                      | <b>27. janúar</b>                                     | <b>28. janúar</b>                                 | <b>29. janúar</b>                                     | <b>30. janúar</b>                 |
| Heitt slátur<br>Kartöflur<br>Soðnar Rófur<br>Uppstúfur | Fiskibollur<br>Kartöflur<br>Gulrætur<br>Karrýsósa     | Skinkupasta<br>Rjómasósa<br>Hvítlauksbrauð        | Soðinn fiskur<br>Kartöflur<br>Soðið grænmeti<br>Smjör | Matmikilgrænmetisúpa<br>Súpubrauð |

\*\* Áskilinn er réttur til breytinga á matseðli ef þess gerist þörf