

## Matseðill - Janúar 2026

### Jötunheimar - Strandheimar

| Mánudagur                                              | Þriðjudagur                                           | Miðvikudagur                                      | Fimmtudagur                                           | Föstudagur                        |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 5.janúar                                               | 6.janúar                                              | 7.janúar                                          | 8.janúar                                              | 9.janúar                          |
| Lasagna<br>Hvítlauksbrauð                              | Soðinn Fiskur<br>Kartöflur<br>Soðið grænmeti<br>Smjör | Kjúklingapottréttur<br>Hrísgrjón                  | Fjölhornafiskur<br>Kartöflur<br>Köld Sinnepsósa       | Tómatasúpa<br>Brauð               |
| 12.janúar                                              | 13.janúar                                             | 14.janúar                                         | 15.janúar                                             | 16.janúar                         |
| Blómkálsostabuff<br>Hrísgrjón<br>Sveppasósa            | Lax<br>Kartöflur<br>Brokkolí<br>Jógurtsósa            | Kjöttbollur<br>Kartöflumús<br>Brúnsósa            | Ofnbakaður Fiskur<br>Hrísgrjón                        | Grjónagrautur<br>Lifrapýlsa       |
| 19.janúar                                              | 20.janúar                                             | 21.janúar                                         | 22.janúar                                             | 23.janúar                         |
| 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                  |
| 26.janúar                                              | 27.janúar                                             | 28.janúar                                         | 29.janúar                                             | 30.janúar                         |
| 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 |