

September 2025

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
1. Soðinn fiskur, grænmeti, kartöflur, lauksmjör	2. Mexíkóskar pönnukökur með kjúkling og grænmeti	3. Grænmetisréttur	4. Fiskibollur, hrísgrjón, grænmeti	5. Grjónagrautur, slátur, rúsínur, brauð, álegg	6.	7.
8. Steiktur fiskur, kartöflur, grænmeti og sósa	9. Lagsagne, grænmeti	10. Tikka masala kjúklingur, nanbrauð, grænmeti	11. Fiskiréttur, grænmeti, sósa	12. Pasta hlaðborð	13.	14.
15. Skipulagsdagur	16. Heilhveiti pasta, heimagerð tómatsósa, grænmeti	17. Kjúklingur, kartöflur, grænmeti, sósa	18. Silungur, kartöflur, grænmeti	19. Súpa, brauð, álegg	20.	21.
22. Fiskur í karrysósu, hrísgrjón, grænmeti	23. Hakk og spaghetti, grænmeti	24. Grænmetisbuff, bygg, grænmeti	25. Fiskur í ofni, kartöflur, grænmeti	26. Súpa, heimabakað brauð	27.	28.
29. Plokkfiskur, rúgbrauð, grænmeti	30. Gúllas, kartöflumús, grænmeti					