

# SEPTEMBER 2025

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>M: AB-MJÓLK, LÚSI, MORÐUNKORÐ, MJÓLK<br>H: FISKIBOLLUR, KARTÖFLUR, GRÆNMETI<br>OG BRÚNSÓSA<br>N: HEIMABAKAÐBRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG         | 2.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, MÚSLÍ<br>OG LÚSI<br>H: GRÆNMETISSÚPA, BRAUÐ OG ÁLEGG<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG              | 3.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: CHILI CON CARNE, SÝRÐUR RJÓMI<br>OG FLÖGU<br>N: HRÖKKBRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG          | 4.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, DÖÐLUR<br>OG LÚSI<br>H: FISKUR Í GASPI, KARTÖFLUR,<br>GRÆNMETI OG SINNEPSSÓSA<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG              | 5.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: KJÚKLINGASÚPA, SÝRÐUR RJÓMI,<br>SNÁKK OG RIFINN OSTUR<br>N: FLATKÖKUR, SMJÖR OG ÁLEGG |
| 8.<br>M: AB-MJÓLK, LÚSI, MORÐUNKORÐ, MJÓLK<br>H: SOÐINN FISKUR, FEITI TÓMATSSÓSA,<br>KARTÖFLUR OG GRÆNMETI<br>N: NÝBAKAÐ BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG | 9.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, LÚSI OG<br>DÖÐLUR<br>H: SJÓRÆNINGJASÚPA, BRAUÐ OG<br>ÁLEGG<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG        | 10.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: KÓKOSHAKKRÉTTUR, BANANAR OG<br>HRÍSGRJÓN<br>N: HRÖKKBRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG          | 11.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, LÚSI,<br>KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: BLEIKJA, KARTÖFLUR, GRÆNMETI<br>OG FEITI<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG                 | 12.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, LÚSI<br>KANILL OG MÚSLÍ<br>H: LAMBAPOTTTRÉTTUR, HRÍSGRJÓN<br>OG SALAT<br>N: FLATKÖKUR, SMJÖR OG ÁLEGG                 |
| 15.<br>M: AB-MJÓLK, LÚSI, MORÐUNKORÐ, MJÓLK<br>H: FJÖLKORÐAFISKUR, KARTÖFLUR,<br>GRÆNMETI OG FEITI<br>N: NÝBAKAÐ BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG         | 16.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, MÚSLÍ<br>OG LÚSI<br>H: TÓMATSSÚPA, BRAUÐ OG ÁLEGG<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG                | 17.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: GRÆNMETISBUFF, HRÍSGRJÓN OG<br>SÓSA<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG                    | 18.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>DÖÐLUR OG LÚSI<br>H: FISKUR Í GASPI, KARTÖFLUR,<br>GRÆNMETI OG LAUKFEITI<br>N: HEIMABAKAÐ BRAUÐ, SMJÖR OG<br>ÁLEGG | 19.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: KJÚKLINGUR, FRANSKAR OG SÓSA<br>N: FLATKÖKUR, SMJÖR OG ÁLEGG                         |
| 22.<br>M: AB-MJÓLK, LÚSI, MORÐUNKORÐ, MJÓLK<br>H: LÉTTSALTAÐUR FISKUR, FEITI,<br>KARTÖFLUR, OG GRÆNMETI<br>N: RÚGBRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG         | 23.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, MÚSLÍ<br>OG LÚSI<br>H: ASPASSÚPA, BRAUÐ OG ÁLEGG<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG                 | 24.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG RÚSÍNUR<br>H: CARBONARA PASTARÉTTUR, SALAT<br>OG HVÍTLAUKSBRAUÐ<br>N: HRÖKKBRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG | 25.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR,<br>LÚSI, KANILL OG DÖÐLUR<br>H: ÝSA Í ORLÚ, FRANSKAR OG SÓSA<br>N: GRÓFT BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG                        | 26.<br>M: AB-MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR, MÚSLÍ,<br>KANILL OG LÚSI<br>H: MEXIKÓSKT LASAÑE, SÝRÐUR<br>RJÓMI OG FLÖGU<br>N: FLATKÖKUR, SMJÖR OG ÁLEGG             |
| 29.<br>M: AB-MJÓLK, LÚSI, MORÐUNKORÐ, MJÓLK<br>H: FISKUR Í GASPI, FEITI, KARTÖFLUR OG<br>SOÐIÐ GRÆNMETI<br>N: BRAUÐ, SMJÖR OG ÁLEGG            | 30.<br>M: AB MJÓLK, HAFFRAGRAUTUR LÚSI<br>OG DÖÐLUR<br>H: SVEPPASSÚPA, BRAUÐ OG ÁLEGG<br>N: HEIMABAKAÐ BRAUÐ, SMJÖR OG<br>ÁLEGG |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |