

	2026	September	Árskóli	FISKILAUST
1	þri.	Hrísgrjónagrautur með slátri, rúsinum og kanilsykri.	Sallatbar	
2	mið.	Saltfiskur með kartöflum, rúgbrauði og bræddu smjöri.	Sallatbar	Kjúklingur með kartöflum og grænmetissósu.
3	fim.	Grænmetisbuff með hrísgrjónum og grænmetissósu.	Sallatbar	
4	fös.	Kjúklingapasta með grænmeti og rjómaostasósu og hvítlauksbrauði.	Sallatbar	
5	lau.			
6	sun.			
7	mán.	Íslensk kjötsúpa með brauði	Sallatbar	
8	þri.	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði.	Sallatbar	Kjöt í karrý.
9	mið.	Hakk og spaghetí, tómatsósa og kartöflumús.	Sallatbar	
10	fim.	Ofnbakaður fiskur, sósa og hrísgrjón	Sallatbar	Ofnbakaður kjúklingaréttur með grænmeti og hrísgrjónum.
11	fös.	Kjúklingabitar með steiktum kartöflubátum, brúnni sósu	Sallatbar	
12	lau.			
13	sun.			
14	mán.	Steiktur karrýfiskur með kartöflum og grænmetissósu.	Sallatbar	Karrýkjúklingur með kartöflum
15	þri.	Hrísgrjónagrautur með slátri, rúsinum og kanilsykri.	Sallatbar	
16	mið.	Plokkfiskur með rúgbrauði.	Sallatbar	Grænmetisbuff með kartöflum og grænmetissósu
17	fim.	Kjötbollur með kartöflumús og brúnni sósu	Sallatbar	
18	fös.	Gúlassúpa með brauði	Sallatbar	
19	lau.			
20	sun.			
21	mán.	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál og brætt smjör.	Sallatbar	
22	þri.	Steiktur fiskur með mangósósu. Hrísgrjón	Sallatbar	Kjúklingaréttur í mangósósu. Hrísgrjón
23	mið.	Gúllas með kartöflumús og soðnu grænmeti.	Sallatbar	
24	fim.	Fiskibollur með soðnum hrísgrjónum og hunangssinnepssósu.	Sallatbar	Hakkabollur með hrísgrjónum og hunangssinnepssósu
25	fös.	Mexikó kjúklingasúpa með nachosflögum og brauði.	Sallatbar	
26	lau.			
27	sun.			
28	mán.	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði.	Sallatbar	Snitzel með kartöflum, fersku grænmeti og brún sósa.
29	þri.	Skipulagsdagur	Lokað	
30	mið.	Viðtalsdagur	Lokað	