

2 Hádegisverður

Week 45
11/03/2025 - 11/09/2025

Lunch

	Mon 3/11	Tue 4/11	Wed 5/11	Thu 6/11	Fri 7/11	Sat 8/11	Sun 9/11
A1	Steiktur fiskibollur, Karrysósa, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Grísakjöt í grænu karri, Tandoori hrísgjón, Kínablanda, Grísk jógúrt með súkkulaðiflögum	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósa, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Steiktur kartöflur, Maísbauur, Jarðarberjasúrmjól	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, Kartöflur, Sýrðar agúrkur, Sítrónubátur, Sveppasúpa	Fyllt grísasíða, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Romano blanda, Jarðarberjaís
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Steiktur fiskibollur, Karrysósa, Kartöflur, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Grísakjöt í grænu karri, Kartöflumús, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Grísk jógúrt með súkkulaðiflögum	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Gufusoðin spergilkálsblanda, Hrísgjónagratúr, Kanilsykur	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósa, Steinselju kartöflur, Gulrætur, grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Steiktur kartöflur, Grænmetis- og graskersblanda, Jarðarberjasúrmjól	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, Kartöflur, Sýrðar agúrkur, Sítrónubátur, Sveppasúpa	Fyllt grísasíða, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Grænar baunir, Jarðarberjaís
OP	Steiktur fiskibollur, Karrysósa, Kartöflur, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Grísakjöt í grænu karri, Kartöflumús, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Grísk jógúrt með súkkulaðiflögum	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Gufusoðin spergilkálsblanda, Hrísgjónagratúr, Kanilsykur	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósa, Steinselju kartöflur, Gulrætur, grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Steiktur kartöflur, Grænmetis- og graskersblanda, Jarðarberjasúrmjól	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, Kartöflur, Sýrðar agúrkur, Sítrónubátur, Sveppasúpa	Fyllt grísasíða, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Grænar baunir, Jarðarberjaís

A3 - grænmetisfæði	Indverskar grænmetisbollur, Köld karrýsósá, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Tófú í grænu karrý, Tandoori hrísgrjón, Kínablanda, Grísk jógúrt með súkkulaðiflögum	Edamame buff, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vegan snitsel, Skógarsveppasósá, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Grænmetis pizza, Grískt salat, Jarðarberjasúrmjólk	Grísk ostabaka, Spínatsósá, Hrásalat í safa, Sveppasúpa	Grænmetis parmesan polenta, Villisveppasósá, Smjörbaunir, Focaccia með tómát, Smjör, Jarðarberjaís
RDS kjöt/fiskur	Steiktur fiskibollur, Karrýsósá, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Blönduð grænmetissúpa	Grísakjöt í grænu karri, Tandoori hrísgrjón, Kínablanda, Ávaxtasalat	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósá, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósá, Steiktur kartöflur, Maísbaunir, Pera	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, Kartöflur, Sýrðar agúrkur, Sítrónubátur, Sveppasúpa	Fyllt grísasíða, Villisveppasósá, Kartöflugratín, Rauðkál, Romano blanda, Vanilluís - sykur
RDS grænmetisfæði	Indverskar grænmetisbollur, Köld karrýsósá, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Blönduð grænmetissúpa	Tófú í grænu karrý, Tandoori hrísgrjón, Kínablanda, Ávaxtasalat	Edamame buff, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vegan snitsel, Skógarsveppasósá, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Grænmetis pizza, Grískt salat, Pera	Grísk ostabaka, Spínatsósá, Hrásalat í safa, Sveppasúpa	Grænmetis parmesan polenta, Villisveppasósá, Smjörbaunir, Focaccia með tómát, Smjör, Vanilluís - sykur