

## 2 Hádegisverður

Week 19  
04.05.2026 - 10.05.2026

### Lunch

	Mon 4/5	Tue 5/5	Wed 6/5	Thu 7/5	Fri 8/5	Sat 9/5	Sun 10/5
<b>A1</b>	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Hrisgrjón, Naan brauð, Tómatasúpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Lasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómatasúpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Soðin blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
<b>OP</b>	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómatasúpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Soðin blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Blómkálssalatafalafel bollur, Mangósósa, Kúskús með paprikudropum, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálssúpa með osti, Tzatziki sósa, Sætkartöflumús, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrisgrjón, Nachos, Rifinn ostur, Vanilluís	Sveppa byggottó, Focaccia með tómat, Kirsuberjatómatar, Sólberjasúrmjólk	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlauksósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa

<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Melóna kantalópa	Indverskur korma kjúklingur, Hrísgrjón, Naan brauð, Hunangsmelóna	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vínber	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna	Lasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Tómatar, agúrkur, Rúgbrauð, Smjör, Grænmetissúpa dagsins	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Hrásalat í sósu, Hunangsmelóna
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Blómkáls falafel bollur, Mangósósa, Kúskús með paprikudropum, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálsbuff með osti, Tzatziki sósa, Sætkartöflumús, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrísgrjón, Nachos, Rifinn ostur, Vínber	Sveppa byggottó, Focaccia með tómat, Kirsuberjatómatar, Vatnsmelóna	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Grænmetissúpa dagsins	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlaukssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Hunangsmelóna