

2 Hádegisverður

Week 5
01/26/2026 - 02/01/2026

Lunch

	Mon 26/1	Tue 27/1	Wed 28/1	Thu 29/1	Fri 30/1	Sat 31/1	Sun 1/2
A1	Steiktur fiskibollur, Karrysósa, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Grísakjöt í grænu karri, Tandoori hrísgjón, Kínversk blanda, Grísk jógúrt með súkkulaðiflögum	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Kjúklingasnitsel, 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	Steiktur fylltur lambaframpartur, 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, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Hrísgjónagratúr, Kanilsykur	Kjúklingasnitsel, 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	Steiktur fylltur lambaframpartur, 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, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Hrísgjónagratúr, Kanilsykur	Kjúklingasnitsel, 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	Steiktur fylltur lambaframpartur, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Grænar baunir, Jarðarberjaís

A3 - grænmetisfæði	Indverskar grænmetisbollur, Köld karrýsósá, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Kakósúpa, Tvíbökur	Tófú í grænu karrý, Tandoori hrísgrjón, Kínversk blanda, Grísk jógúrt með súkkulaðiþflogum	Edamame buff, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vegan snitsel, Skógarsveppasósá, Steinseljú kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Grænmetis pizza, Grískt salat, Jarðarberjasúrmjólk	Grísk ostabaka, Spínatsósá, Hrásalat í safá, 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, Kínversk blanda, Ávaxtasalat	Teriyaki lax með sesamfræjum, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Kjúklingasnitsel, Skógarsveppasósá, Steinseljú kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósá, Steiktur kartöflur, Maísbaunir, Vatnsmelóna	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, Kartöflur, Sýrðar agúrkur, Sítrónubátur, Sveppasúpa	Steiktur fylltur lambaframpartur, Villisveppasósá, Kartöflugratin, Rauðkál, Romano blanda, Vanilluís (sykurskertur)
RDS grænmetisfæði	Indverskar grænmetisbollur, Köld karrýsósá, Hrísgjón, Grænmetis- og graskersblanda, Blönduð grænmetissúpa	Tófú í grænu karrý, Tandoori hrísgrjón, Kínversk blanda, Ávaxtasalat	Edamame buff, Sýrður rjómi með kryddmauki, Sætkartöflur með ristuðum kókos, Evrópublanda, Gulróta- og engifersúpa	Vegan snitsel, Skógarsveppasósá, Steinseljú kartöflur, Gufusoðnar grænar baunir, Ávaxta- og berjasalat með kirsuberjasósu	Grænmetis pizza, Grískt salat, Vatnsmelóna	Grísk ostabaka, Spínatsósá, Hrásalat í safá, Sveppasúpa	Grænmetis parmesan polenta, Villisveppasósá, Smjörbaunir, Focaccia með tómát, Smjör, Vanilluís (sykurskertur)