

## 2 Hádegisverður

Week 2  
01/05/2026 - 01/11/2026

### Lunch

|                                      | Mon 5/1                                                                                      | Tue 6/1                                                                                               | Wed 7/1                                                                                                                                         | Thu 8/1                                                                                                                      | Fri 9/1                                                                                                 | Sat 10/1                                                                               | Sun 11/1                                                                                                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A1</b>                            | 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 |
| <b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b> | 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 |
| <b>OP</b>                            | 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 |

|                           |                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                |                                                                                        |                                                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A3 - grænmetisfæði</b> | 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, Steinselju 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                  |
| <b>RDS kjöt/fiskur</b>    | 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, Steinselju 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, Kartöflugratín, Rauðkál, Romano blanda, Vanilluís (sykurskertur) |
| <b>RDS grænmetisfæði</b>  | 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, Steinselju 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)       |