

2 Hádegisverður

Week 4
01/19/2026 - 01/25/2026

Lunch

	Mon 19/1	Tue 20/1	Wed 21/1	Thu 22/1	Fri 23/1	Sat 24/1	Sun 25/1
A1	Langa með beikoni og piparosti, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gljáðar gulrætur, Jógúrt með eplum og perum	Marokkóskar hakkbollur (Innih. svínaafurð), Tómatchutney, Kúskús með paprikudropum, Miðjarðarhafsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Þorskur í epla- og mangósósu, Kartöflur, Romano blanda, Blómkálssúpa	Kjúklinga lasagne, Hvítlauksbrauð, Kornsalsa, Karamellujógúrt	Pulled pork burrito (inniheldur svínaafurð), Sýrður rjómi, Tandoori hrísgrjón, Pico de gallo, Jarðarberja- og hvítsúkkulaði skyr	Ofnsteiktur þorskur, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Kalkúnabringur, Soðsósa, Sætkartöflumús, Maís, Ísblóm með karamellu
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Langa með beikoni og piparosti, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gljáðar gulrætur, Jógúrt með eplum og perum	Marokkóskar hakkbollur (Innih. svínaafurð), Tómatchutney, Kartöflumús, Miðjarðarhafsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Þorskur í epla- og mangósósu, Kartöflur, Gufusoðið spergilkál, Blómkálssúpa	Soðin lifrarpýlsa, Soðinn blóðmör, Jafningur, Kartöflumús, Gulrófustappa, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Romanesko blanda, Jarðarberja- og hvítsúkkulaði skyr	Ofnsteiktur þorskur, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Kalkúnabringur, Soðsósa, Sætkartöflumús, Hunangsgljáðar nípur, Ísblóm með karamellu
OP	Langa með beikoni og piparosti, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gljáðar gulrætur, Jógúrt með eplum og perum	Marokkóskar hakkbollur (Innih. svínaafurð), Tómatchutney, Kartöflumús, Miðjarðarhafsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Þorskur í epla- og mangósósu, Kartöflur, Gufusoðið spergilkál, Blómkálssúpa	Soðin lifrarpýlsa, Soðinn blóðmör, Jafningur, Kartöflumús, Gulrófustappa, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Romanesko blanda, Jarðarberja- og hvítsúkkulaði skyr	Ofnsteiktur þorskur, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Kalkúnabringur, Soðsósa, Sætkartöflumús, Hunangsgljáðar nípur, Ísblóm með karamellu
A3 - grænmetisfæði	Pítubrauð, Falafelbollur, Tzatziki sósa, Hummus, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Salat, Jógúrt með eplum og perum	Baunaréttur með kókos og karrý, Kúskús með paprikudropum, Miðjarðarhafsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Byggotto Italiano, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Blómkálssúpa	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Kornsalsa, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Indverskar pönnukökur, Sýrður rjómi, Tandoori hrísgrjón, Pico de gallo, Jarðarberja- og hvítsúkkulaði skyr	Byggbuff, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Spænsk eggjakaka, Köld hvítlaukssósa, Hunangsgljáðar nípur, Hrásalat í safi, Ísblóm með karamellu

RDS kjöt/fiskur	Langa með beikoni og piparosti, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Gljáðar gulrætur, Melónublanda	Marokkóskar hakkbollur (Innih. svínaafurð), Tómatchutney, Kúskús með paprikudropum, Miðjarðarhafsblanda, Vínber	Þorskur í epla- og mangósósu, Kartöflur, Romano blanda, Blómkálssúpa	Kjúklinga lasagne, Hvítlauksbrauð, Kornsalsa, Hrísgjónagraftur, Kanilsykur	Pulled pork burrito (inniheldur svínaafurð), Sýrður rjómi, Tandoori hrísgjón, Pico de gallo, Appelsínubátar	Ofnsteiktur þorskur, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Kalkúnabringur, Soðsósa, Sætkartöflumús, Maís, Vanilluís (sykurskertur)
RDS grænmetisfæði	Pítubrauð, Falafelbollur, Tzatziki sósa, Hummus, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Salat, Melónublanda	Baunaréttur með kókos og karrý, Kúskús með paprikudropum, Miðjarðarhafsblanda, Vínber	Byggotto Italiano, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Blómkálssúpa	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Kornsalsa, Hrísgjónagraftur, Kanilsykur	Indverskar pönnukökur, Sýrður rjómi, Tandoori hrísgjón, Pico de gallo, Appelsínubátar	Byggbuff, Paprikusósa, Kramdar kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Grænmetisúpa dagsins	Spænsk eggjakaka, Köld hvítlaukssósa, Hunangsgljáðar nípur, Hrásalat í safu, Vanilluís (sykurskertur)