

2 Hádegisverður

Week 4
20.01.2025 - 26.01.2025

Lunch

	Mon 20/1	Tue 21/1	Wed 22/1	Thu 23/1	Fri 24/1	Sat 25/1	Sun 26/1
A1	Oriental lambapottréttur, Hrísgljón, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Köld sinneps- og hunangssósa, Hrísgljón, Hrásalat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Piparostasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Oriental lambapottréttur, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Brún rífsberjasósa, Kartöflur, Gufusoðið Blómkál, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Kartöflumús með hvítlauk og steinselju, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Piparostasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís
OP	Oriental lambapottréttur, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Brún rífsberjasósa, Kartöflur, Gufusoðið Blómkál, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Kartöflumús með hvítlauk og steinselju, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Piparostasósa, Orku og próteinbæting, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís

A3 - grænmetisfæði	Edamame buff, Basil Aioli, Hrísgjón, Hvítkáls og gulrótarsalat, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Tortillabátar, Sætkartöflu baunatangó, Fetaostur, kóríander, Sýrður rjómi, Salsasósa, Rifinn ostur, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Hirðingjabaka, Julienne grænmetisblanda, Hrásalat miðjarðarhafs, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Sælkeragrænmetisbollur, Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Mangósalsa, Vanilluís	Kínverskur baunaréttur, Smá rúnnstykki, Hrásalat, Indversk karrýsúpa	Grænmetis og baunapottréttur, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Vanillu skyr, Rjómi	Baunabuff, Piparostasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Súkkulaðiís
RDS kjöt/fiskur	Oriental lambapottréttur, Hrísgjón, Soðnar gulrætur, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Vínber	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Mangósalsa, Appelsínubátar	Kjúklingur á kóreska vísu, Köld sinneps- og hunangssósa, Hrísgjón, Hrásalat, Pera	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasós a, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Piparostasósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna
RDS grænmetisfæði	Edamame buff, Basil Aioli, Hrísgjón, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna	Tortillabátar, Sætkartöflu baunatangó, Fetaostur, kóríander, Sýrður rjómi, Salsasósa, Rifinn ostur, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Hirðingjabaka, Julienne grænmetisblanda, Hrásalat miðjarðarhafs, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Sælkeragrænmetisbollur, Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Mangósalsa, Appelsínubátar	Kínverskur baunaréttur, Smá rúnnstykki, Hrásalat, Indversk karrýsúpa	Grænmetis og baunapottréttur, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Baunabuff, Piparostasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna