

## 2 Hádegisverður

Week 27  
30.06.2025 - 06.07.2025

### Lunch

|                                      | Mon 30/6                                                                                       | Tue 1/7                                                                                                  | Wed 2/7                                                                                                                               | Thu 3/7                                                                                          | Fri 4/7                                                                                              | Sat 5/7                                                                                                       | Sun 6/7                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A1</b>                            | Lambabollur, Grænpiparsósa, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Jarðarberja jógúrt                   | Þorskur í Tempura, Súrsæt sósa, Hrísgljón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Tómatasúpa með basil           | Léttsaltður fiskur, Puttanesca sósa, Kartöflur, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi                                         | Kjúklingasnítsel, Brún kjúklingasósa, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grænmetissúpa dagsins | Lambagúllas, Hrísgljón, Grænar baunir, Spergilkáls- og blómkálssúpa                                  | Kentuckyhjúpauður þorskur, Kokteilsósa, Kryddjurta kartöflur, Hrásalat í sósu, Hrísgljónagratutur, Kanilsykur | Ofnsteiktur grísahnakki, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rótargrænmeti, Aspassúpa                                                             |
| <b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b> | Lambabollur, Grænpiparsósa, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Jarðarberja jógúrt                   | Þorskur í Tempura, Sítrónusósa, Kartöflubátar, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Tómatasúpa með basil       | Léttsaltður fiskur, Puttanesca sósa, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi                                     | Kjúklingasnítsel, Brún kjúklingasósa, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grænmetissúpa dagsins | Lambagúllas, Kartöflumús, Grænar baunir, Rabarbarasulta, Spergilkáls- og blómkálssúpa                | Kentuckyhjúpauður þorskur, Kokteilsósa, Kryddjurta kartöflur, Hrásalat í sósu, Hrísgljónagratutur, Kanilsykur | Ofnsteiktur grísahnakki, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rótargrænmeti, Aspassúpa                                                             |
| <b>OP</b>                            | Lambabollur, Grænpiparsósa, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Jarðarberja jógúrt                   | Þorskur í Tempura, Sítrónusósa, Kartöflubátar, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Tómatasúpa með basil       | Léttsaltður fiskur, Puttanesca sósa, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi                                     | Kjúklingasnítsel, Brún kjúklingasósa, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grænmetissúpa dagsins | Lambagúllas, Kartöflumús, Grænar baunir, Rabarbarasulta, Spergilkáls- og blómkálssúpa                | Kentuckyhjúpauður þorskur, Kokteilsósa, Kryddjurta kartöflur, Hrásalat í sósu, Hrísgljónagratutur, Kanilsykur | Ofnsteiktur grísahnakki, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rótargrænmeti, Aspassúpa                                                             |
| <b>A3 - grænmetisfæði</b>            | Grænmetis bolognese, Penne pasta, Rauðrófu julienne salat, Soðnar gulrætur, Jarðarberja jógúrt | Dödlubuff, Hunangssósa, Hrísgljón, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Jarðarberja- og bananaskyr, Nýmjólk | Mexíkó nýrnabaunaréttur, Salsa með vorlauk, Rifinn ostur, Hrísgljón með ferskum jurtum, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi | Byggbollur, Basil Aioli, Hrísgljón, Julienne grænmetisblanda, Grænmetissúpa dagsins              | Grænmetislasagne, Sýrður rjómi með basil, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Spergilkáls- og blómkálssúpa | Byggotto með sveppum, Smjör, Gróft smábrauð, Hrásalat í sósu, Hrísgljónagratutur, Kanilsykur                  | Grasker með trönuberjum og sólþurrkuðum tómötum, Sólar bulgur með jurtum og tomat, Focaccia með tomat, Rauðkál oriental, Súkkulaði skyr, Rjómi |

|                          |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RDS kjöt/fiskur</b>   | Lambabollur, Grænpiparsósa, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Rauðrófu julienne salat, Vatnsmelóna | Þorskur í Tempura, Súrsæt sósa, Hrísgjón, Papriku strimlar, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Tómatasúpa með basil | Léttsaltaður fiskur, Puttanesca sósa, Kartöflur, Ferskt salat, Sellerí- og gulrótasúpa                                       | Kjúklingasnitsel, Brún kjúklingasósa, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Pera    | Lambagúllas, Hrísgjón, Grænar baunir, Spergilkáls- og blómkálssúpa                  | Kentuckyhjúpaður þorskur, Kokteilsósa, Kryddjurta kartöflur, Hrásalat í sósu, Ísey Vanillu skyr, Nýmjólk | Ofnsteiktur grísahnakki, Villisveppasósa, Kartöflugratín, Rótargrænmeti, Melónublanda                                                            |
| <b>RDS grænmetisfæði</b> | Grænmetis bolognaise, Penne pasta, Rauðrófu julienne salat, Soðnar gulrætur, Vatnsmelóna       | Döðlubuff, Hunangssósa, Hrísgjón, Papriku strimlar, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Tómatasúpa með basil         | Mexíkó nýrnabaunaréttur, Salsa með vorlauk, Rifinn ostur, Hrísgjón með ferskum jurtum, Ferskt salat, Sellerí- og gulrótasúpa | Byggbollur, Basil Aioli, Hrísgjón, Julienne grænmetisblanda, Grænmetissúpa dagsins | Grænmetislasagne, Sýrður rjómi með basil, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna | Byggotto með sveppum, Smjör, Gróft smábrauð, Hrásalat í sósu, Pera                                       | Grasker með trönuberjum og sólþurrkuðum tómötum, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Focaccia með tómát, Rauðkál oriental, Súkkulaði skyr, Nýmjólk |