

2 Hádegisverður

Week 3

13.01.2025 - 19.01.2025

Lunch

	Mon 13/1	Tue 14/1	Wed 15/1	Thu 16/1	Fri 17/1	Sat 18/1	Sun 19/1
A1	Kjúklingabollur, Tzatziki sósa, Miðjarðarhafshrísgjón , Grískt salat, Jarðarberja jógúrt	Porskur í Tempura, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Sítrónubátur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blaðlaukssúpa	Steiktar fiskibollur, Karrysósa, Hrísgjón, Soðnar gulrætur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Steiktur grísahnakki „dijon“, Estragon sinnepssósa, Steiktar kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Kjúklingur í lemon butter, Grillpiparsósa, Kartöflubátar, Mexico mix, Vanilluís	Porskur í rjómaostasósu, Ofnbakaðar kartöfluskífur, Tómatar, agúrkur, Saltkaramellubúðingur	Fyllt grísa síða, Steikarsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Gulrætur, grænar baunir, Ísblóm með karamellukurli
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Kjúklingabollur, Tzatziki sósa, Kartöflumús, Grískt salat, Jarðarberja jógúrt	Porskur í Tempura, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Sítrónubátur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blaðlaukssúpa	Steiktar fiskibollur, Karrysósa, Kartöflur, Soðnar gulrætur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Steiktur grísahnakki „dijon“, Estragon sinnepssósa, Steiktar kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Kjúklingur í lemon butter, Grillpiparsósa, Kartöflubátar, Agúrkusalat, Vanilluís	Porskur í rjómaostasósu, Ofnbakaðar kartöfluskífur, Tómatar, agúrkur, Saltkaramellubúðingur	Fyllt grísa síða, Steikarsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Gulrætur, grænar baunir, Ísblóm með karamellukurli
OP	Kjúklingabollur, Tzatziki sósa, Kartöflumús, Grískt salat, Jarðarberja jógúrt	Porskur í Tempura, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Sítrónubátur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blaðlaukssúpa	Steiktar fiskibollur, Karrysósa, Kartöflur, Soðnar gulrætur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Steiktur grísahnakki „dijon“, Estragon sinnepssósa, Steiktar kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Kjúklingur í lemon butter, Grillpiparsósa, Kartöflubátar, Agúrkusalat, Vanilluís	Porskur í rjómaostasósu, Ofnbakaðar kartöfluskífur, Tómatar, agúrkur, Saltkaramellubúðingur	Fyllt grísa síða, Steikarsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Gulrætur, grænar baunir, Ísblóm með karamellukurli
A3 - grænmetisfæði	Spínatbollur, Tzatziki sósa, Miðjarðarhafshrísgjón , Grískt salat, Jarðarberja jógúrt	Sólarbuff með maís og baunum, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Jarðarberja- og bananaskyr, Rjómi	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Hrísgjón, Hvítkál, agúrkur og gulrætur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Grænmetisréttur Tikka masala, Hrísgjón, Jöklasalat með rauðri papriku, Naan brauð, Ávaxta Romanoff	Sætk. bauna spínat karry, Kartöflubátar, Agúrkusalat, Naan brauð, Vanilluís, Vínber	Svartbaunabuff, Köld karrysósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Tómatar, agúrkur, Saltkaramellubúðingur	Austurlenskur graskersréttur með trönuberjum, Bankabygg með sólpurrkuðum tómötum, Ristaðar kjúklingabaunir, Rauðkál oriental, Ísblóm með karamellukurli

RDS kjöt/fiskur	Kjúklingabollur, Tzatziki sósa, Miðjarðarhafshrísgjón , Grískt salat, Vínber	Porskur í Tempura, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Sítrónubátur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Blaðlaukssúpa	Steiktar fiskibollur, Karrysósa, Hrísgjón, Hvítkál, agúrkur og gulrætur, Soðnar gulrætur, Epli	Steiktur grísahnakki „dijon“, Estragon sinnepssósa, Steiktur kartöflur, Rauðkál, Jöklasalat með rauðri papriku, Vatnsmelóna	Kjúklingur í lemon butter, Grillpiparsósa, Kartöflubátar, Mexico mix, Agúrkusalat, Vínber	Porskur í rjómaostasósu, Ofnbakaðar kartöfluskífur, Tómatar, agúrkur, Linsubaunasúpa	Fyllt grísa síða, Steikarsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Gulrætur, grænar baunir, Epli
RDS grænmetisfæði	Spínatbollur, Tzatziki sósa, Miðjarðarhafshrísgjón , Grískt salat, Vínber	Sólarbuff með maís og baunum, Tartarsósa, Sætkartöflu franskar, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Blaðlaukssúpa	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Hrísgjón, Hvítkál, agúrkur og gulrætur, Grænmetissúpa dagsins	Grænmetisréttur Tikka masala, Hrísgjón, Jöklasalat með rauðri papriku, Naan brauð, Tómatasúpa með basil	Sætk. bauna spínat karry, Kartöflubátar, Agúrkusalat, Naan brauð, Spergilkáls- og blómkálssúpa	Svartbaunabuff, Köld karrysósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Tómatar, agúrkur, Pera	Austurlenskur graskersréttur með trönuberjum, Bankabygg með sólpurrkuðum tómotum, Ristaðar kjúklingabaunir, Rauðkál oriental, Súkkulaði skyr, Nýmjólk