

2 Hádegisverður

Week 14

31.03.2025 - 06.04.2025

Lunch

	Mon 31/3	Tue 1/4	Wed 2/4	Thu 3/4	Fri 4/4	Sat 5/4	Sun 6/4
A1	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Hrísgrjón, Naan brauð, Tómatásúpa með basil	Þorskur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Spergilkál með chili og lime, Villisveppasúpa	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Jarðarberjasúrmjólk	Lasagne, Baunapestó, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómatásúpa með basil	Þorskur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Spergilkál með chili og lime, Villisveppasúpa	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Jarðarberjasúrmjólk	Soðinn blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
OP	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómatásúpa með basil	Þorskur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Spergilkál með chili og lime, Villisveppasúpa	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Jarðarberjasúrmjólk	Soðinn blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A3 - grænmetisfæði	Blómkáls falafel bollur, Mangósósa, Hrísgrjón, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálsbuff með osti, Tzatziki sósa, Hrísgrjón, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrísgrjón, Nachos, Rifinn ostur, Villisveppasúpa	Svepparisotto, Focaccia með tómat, Kirsuberjatómatar, Jarðarberjasúrmjólk	Spínatlasagne, Baunapestó, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlaukssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa

RDS kjöt/fiskur	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Melóna kantálópa	Indverskur korma kjúklingur, Hrísgjón, Naan brauð, Hunangsmelóna	Þorskur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Spergilkál með chili og lime, Vínber, 75 g	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna	Lasagne, Baunapestó, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Appelsínubátar	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Tómatar, agúrkur, Rúgbrauð, Smjör, Grænmetissúpa dagsins	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Hrásalat í sósu, Hunangsmelóna
RDS grænmetisfæði	Blómkáls falafel bollur, Mangósósa, Hrísgjón, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálsbuff með osti, Tzatziki sósa, Sætkartöflumús, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrísgjón, Nachos, Rifinn ostur, Vínber, 75 g	Svepparisotto, Focaccia með tómat, Kirsuberjatómatar, Vatnsmelóna	Spínatlasagne, Baunapestó, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Appelsínubátar	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Grænmetissúpa dagsins	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlaukssósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Hunangsmelóna