

2 Hádegisverður

Week 30
22.07.2024 - 28.07.2024

Lunch

	Mon 22/7	Tue 23/7	Wed 24/7	Thu 25/7	Fri 26/7	Sat 27/7	Sun 28/7
A1	Kjúklingahálfmáanar (innih. svínaafurð), Kantarellu sveppasósa, Kryddjurta kartöflur, Soðnar maísbaunir, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Steiktar fiskibollur, Brún lauksósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blómkálssúpa	Nauta hakkabuff, Brún rifsberjasósa, Steinselju kartöflur, Rauðbeður, Melónujógúrt	Kjúklingur í kínversku BBQ, Hrísgjón, Gufusoðin spergilkálsblanda, Rjómalöguð sellerí og gulrótasúpa	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, heimalagað, Kartöflur, Sítróna, Agúrkusalat, Tómatasúpa með basil	Fiskur í hvítlauk, Tartarsósa, Kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Kakósúpa, Tvíbökur	Kalkúnabringur, Villisveppa piparostasósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Kjúklingahálfmáanar (innih. svínaafurð), Kantarellu sveppasósa, Kryddjurta kartöflur, Rauðkálssalat, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Steiktar fiskibollur, Brún lauksósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blómkálssúpa	Nauta hakkabuff, Brún rifsberjasósa, Steinselju kartöflur, Rauðbeður, Melónujógúrt	Kjúklingur í kínversku BBQ, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðin spergilkálsblanda, Rjómalöguð sellerí og gulrótasúpa	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, heimalagað, Kartöflur, Sítróna, Agúrkusalat, Tómatasúpa með basil	Fiskur í hvítlauk, Tartarsósa, Kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Kakósúpa, Tvíbökur	Kalkúnabringur, Villisveppa piparostasósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
OP	Kjúklingahálfmáanar (innih. svínaafurð), Kantarellu sveppasósa, Kryddjurta kartöflur, Rauðkálssalat, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Steiktar fiskibollur, Brún lauksósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blómkálssúpa	Nauta hakkabuff, Brún rifsberjasósa, Steinselju kartöflur, Rauðbeður, Melónujógúrt	Kjúklingur í kínversku BBQ, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðin spergilkálsblanda, Rjómalöguð sellerí og gulrótasúpa	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, heimalagað, Kartöflur, Sítróna, Agúrkusalat, Tómatasúpa með basil	Fiskur í hvítlauk, Tartarsósa, Kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Kakósúpa, Tvíbökur	Kalkúnabringur, Villisveppa piparostasósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A3 - grænmetisfæði	Tikka Masala blómkál með kjúklingabaunum, Hrísgjón, Naan brauð, Rauðkálssalat, Aspássúpa	Sætkartöflu tortilla, Sýrður rjómi með kryddmauki, Kúskús, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Hvítlauks- & hvítbaunabuff, Chilisósa, Hrísgjón, Hvítkál, agúrkur og gulrætur, Melónujógúrt	Risotto Italiano, Focaccia með tómat, Mangósalsa, Rjómalöguð sellerí og gulrótasúpa	Linsubauna ragú, Sýrður rjómi, Nachos, Hrísgjón, Agúrkusalat, Vínber	Gulrótabuff með rauðum linsum, Tartarsósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Brokkolígratín, Rósenbergsósa, Hrísgjón, Mangó avókadósalsa, Hunangsmelóna

RDS kjöt/fiskur	Kjúklingahálfmálar (innih. svínaafurð), Kantarellu sveppasósa, Kryddjurta kartöflur, Soðnar maisbaunir, Hunangsmelóna	Steiktur fiskibollur, Brún lauksósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blómkálssúpa	Nauta hakkabuff, Brún rifsberjasósa, Steinselju kartöflur, Rauðbeður, Pera	Kjúklingur í kínversku BBQ, Hrísgjón, Mangósalsa, Appelsínubátar	Steiktur fiskur í raspi, Remúlaði, heimalagað, Kartöflur, Sítróna, Agúrkusalat, Vínber	Fiskur í hvítlauk, Tartarsósa, Kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Tómatar, agúrkur, Grænmetissúpa dagsins	Kalkúnabringur, Villisveppa piparostasósa, Sætkartöflumús, Rótargrænmeti, Mangó avókadósalsa, Hunangsmelóna
RDS grænmetisfæði	Tikka Masala blómkál með kjúklingabaunum, Hrísgjón, Naan brauð, Rauðkálssalat, Aspásúpa	Sætkartöflu tortilla, Sýrður rjómi með kryddmauki, Kúskús, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Hvítlauks- & hvítbaunabuff, Chilisósa, Hrísgjón, Hvítkál, agúrkur og gulrætur, Pera	Risotto Italiano, Focaccia með tómat, Mangósalsa, Rjómalöguð sellerí og gulrótasúpa	Linsubauna ragú, Sýrður rjómi, Nachos, Hrísgjón, Agúrkusalat, Vínber	Gulrótabuff með rauðum linsum, Tartarsósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Pera	Brokkolígratín, Rósenbergsósa, Hrísgjón, Mangó avókadósalsa, Hunangsmelóna