

## 2 Hádegisverður

Week 31  
28.07.2025 - 03.08.2025

### Lunch

|                                      | Mon 28/7                                                                                                                        | Tue 29/7                                                                                    | Wed 30/7                                                                                          | Thu 31/7                                                                                                                            | Fri 1/8                                                                           | Sat 2/8                                                                                                                | Sun 3/8                                                                                      |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A1</b>                            | Steinbítur í suðrænni kryddjurta marineringu, Graslaukssósa, Kartöflur, Ratatouille grænmeti, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum | Chili Con Carne, Créma, Hrísgjón, Nachos, Hrásalat miðjarðarhafs, Vorlauks- og kartöflusúpa | Teriyaki lax með sesamfræjum, Mangósósa, Parísar kartöflur, Ferskt salat, Gulróta- og engifersúpa | Toscana Hakkbollur (innih. svínaafurð), Brún sósa (innih. svínaafurð), Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Karamellu ísblóm | Kjúklingur í kókoskarrysósu, Sætkartöflumús, Snittubaunir, Möndlusúpa, Kanilsykur | Gratíneraður þorskur með grænum aspas, Sítrónusósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Grænmetissúpa dagsins | Steikt lambalæri, Béarnaisesósa, Krókettur, Soðnar maísbauunir, Hrásalat í safi, Súkkulaðiís |
| <b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b> | Steinbítur í suðrænni kryddjurta marineringu, Graslaukssósa, Kartöflur, Ratatouille grænmeti, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum | Chili Con Carne, Créma, Kartöflumús, Blómkál og spergilkál, Vorlauks- og kartöflusúpa       | Teriyaki lax með sesamfræjum, Mangósósa, Parísar kartöflur, Ferskt salat, Gulróta- og engifersúpa | Toscana Hakkbollur (innih. svínaafurð), Brún sósa (innih. svínaafurð), Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Karamellu ísblóm | Kjúklingur í kókoskarrysósu, Sætkartöflumús, Snittubaunir, Möndlusúpa, Kanilsykur | Gratíneraður þorskur með grænum aspas, Sítrónusósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Grænmetissúpa dagsins | Steikt lambalæri, Béarnaisesósa, Krókettur, Rauðkál, Hrásalat í safi, Súkkulaðiís            |
| <b>OP</b>                            | Steinbítur í suðrænni kryddjurta marineringu, Graslaukssósa, Kartöflur, Ratatouille grænmeti, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum | Chili Con Carne, Créma, Kartöflumús, Blómkál og spergilkál, Vorlauks- og kartöflusúpa       | Teriyaki lax með sesamfræjum, Mangósósa, Parísar kartöflur, Ferskt salat, Gulróta- og engifersúpa | Toscana Hakkbollur (innih. svínaafurð), Brún sósa (innih. svínaafurð), Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Karamellu ísblóm | Kjúklingur í kókoskarrysósu, Sætkartöflumús, Snittubaunir, Möndlusúpa, Kanilsykur | Gratíneraður þorskur með grænum aspas, Sítrónusósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Grænmetissúpa dagsins | Steikt lambalæri, Béarnaisesósa, Krókettur, Rauðkál, Hrásalat í safi, Súkkulaðiís            |

|                           |                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                |                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A3 - grænmetisfæði</b> | Indverskar pönnukökur, Graslaukssósa, Tandoori kúskús með grænmeti, Hvítkáls og gulrótarsalat, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum       | Piri piri sætar kartöflur, Indverskt Dahl, Créma, Focaccia með tómát, Vorlauks- og kartöflusúpa | Grísk ostabaka, Mangósósa, Ferskt salat, Ferskjur, niðursoðnar, Peyttur rjómi  | Chili baunapottréttur, Sýrður rjómi, Nachos, Rifinn ostur, Pico de gallo, Karamellu ísblóm              | Chili buff, Agúrku og sinnepssósa, Sætkartöflumús, Ferskt salat, Möndlusúpa, Kanilsykur    | Hægelduð blómkálssteik, Graslaukssósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Korn salsa, Grænmetissúpa dagsins, Vínber | Maís- og paprikubuff, Piparrótarsósa, Krókettur, Hrásalat í safa, Súkkulaðiís                  |
| <b>RDS kjöt/fiskur</b>    | Steinbítur í suðrænni kryddjurta marineringu, Graslaukssósa, Kartöflur, Ratatouille grænmeti, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna | Chili Con Carne, Créma, Hrísgjón, Nachos, Hrásalat miðjarðarhafs, Vínber                        | Teriyaki lax með sesamfræjum, Mangósósa, Parísar kartöflur, Ferskt salat, Pera | Toscana Hakkbollur (innih. svínaafurð), Brún sósa (innih. svínaafurð), Kartöflumús, Grænar baunir, Epli | Kjúklingur í kóskarrýsósu, Sætkartöflumús, Snittubaunir, Ferskt salat, Vatnsmelóna         | Gratíneraður þorskur með grænum aspas, Sítrónusósa, Steinselju kartöflur, Korn salsa, Grænmetissúpa dagsins        | Steikt lambalæri, Béarnaisesósa, Krókettur, Soðnar maísbaunir, Hrásalat í safa, Appelsínubátar |
| <b>RDS grænmetisfæði</b>  | Indverskar pönnukökur, Graslaukssósa, Tandoori kúskús með grænmeti, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna                           | Piri piri sætar kartöflur, Indverskt Dahl, Créma, Focaccia með tómát, Vínber                    | Grísk ostabaka, Mangósósa, Ferskt salat, Pera                                  | Chili baunapottréttur, Sýrður rjómi, Nachos, Rifinn ostur, Pico de gallo, Epli                          | Chili buff, Agúrku og sinnepssósa, Sætkartöflumús, Snittubaunir, Ferskt salat, Vatnsmelóna | Hægelduð blómkálssteik, Graslaukssósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Korn salsa, Grænmetissúpa dagsins, Vínber | Maís- og paprikubuff, Piparrótarsósa, Krókettur, Hrásalat í safa, Appelsínubátar               |