

## 2 Hádegisverður

Week 13

24.03.2025 - 30.03.2025

### Lunch

	Mon 24/3	Tue 25/3	Wed 26/3	Thu 27/3	Fri 28/3	Sat 29/3	Sun 30/3
<b>A1</b>	Oriental lambapottréttur, Hrísgljón, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Köld sinneps- og hunangssósa, Hrísgljón, Hrásalat, Piparmyntu súkkulaðibúðingur	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Grænpiparsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Oriental lambapottréttur, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Brún rifsberjasósa, Kartöflur, Gufusoðið Blómkál, Piparmyntu súkkulaðibúðingur	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Kartöflumús með hvítlauk og steinselju, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Grænpiparsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís
<b>OP</b>	Oriental lambapottréttur, Kartöflumús, Soðnar gulrætur, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Vínarsnitset (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Vanilluís	Kjúklingur á kóreska vísu, Brún rifsberjasósa, Kartöflur, Gufusoðið Blómkál, Piparmyntu súkkulaðibúðingur	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasósa, Kartöflumús með hvítlauk og steinselju, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Grænpiparsósa, Orku og próteinbæting, Kartöflugratín, Rauðkál, Súkkulaðiís

<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Edamame buff, Basil Aioli, Hrísgjón, Hvítkáls og gulrótarsalat, Óska jógúrt með blönduðum ávöxtum	Tortillabátar, Sætkartöflu baunatangó , Fetaostur, kóríander, Sýrður rjómi, Salsasósa, Rifinn ostur, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Hirðingjabaka, Julienne grænmetisblanda, Hrásalat miðjarðarhafs, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Sælkerá grænmetisbollur, Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Mangósalsa, Vanilluís	Kínverskur baunaréttur, Smá rúnnstykki, Hrásalat, Piparmyntu súkkulaðiþúðingur	Grænmetis og baunapottréttur, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Vanillu skyr, Rjómi	Baunabuff, Grænpiparsósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Súkkulaðiís
<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Oriental lambapottréttur, Hrísgjón, Soðnar gulrætur, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna	Gufusoðinn þorskur, Hollandaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vorlauks og kartöflusúpa	Sænskar kjötbollur (innih. svínakjöt), Brún sósa með timían, Kartöflumús, Julienne grænmetisblanda, Vínber, 75 g	Vínarsnitsel (svína), Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Steikt rósakál, Mangósalsa, Appelsínubátar	Kjúklingur á kóreska vísu, Köld sinneps- og hunangssósa, Hrísgjón, Hrásalat, Pera	Kryddjurta-marineruð langa, Sítrónupiparostasós a, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Kryddaður grísahnakki, Grænpiparsósa, Kartöflugratín, Rauðkál, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Edamame buff, Basil Aioli, Hrísgjón, Hvítkáls og gulrótarsalat, Hunangsmelóna	Tortillabátar, Sætkartöflu baunatangó , Fetaostur, kóríander, Sýrður rjómi, Salsasósa, Rifinn ostur, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Hirðingjabaka, Julienne grænmetisblanda, Hrásalat miðjarðarhafs, Frönsk lauksúpa, Rifinn ostur og brauðteningar	Sælkerá grænmetisbollur, Skógarsveppasósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Mangósalsa, Appelsínubátar	Kínverskur baunaréttur, Smá rúnnstykki, Hrásalat, Indversk karrýsúpa	Grænmetis og baunapottréttur, Sólar bulgur með jurtum og tómát, Grískt salat, Grænmetissúpa dagsins	Baunabuff, Grænpiparsósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna