

4 Kvöldverður

Week 39
22.09.2025 - 28.09.2025

Dinner

	Mon 22/9	Tue 23/9	Wed 24/9	Thu 25/9	Fri 26/9	Sat 27/9	Sun 28/9
A1	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbauinir, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rôtargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabúff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rôtargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand
OP	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabúff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Melónujógúrt	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rôtargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand
A3 - grænmetisfæði	Blómkáls og ostabúff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, Spergilkál með chili og lime, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbauinir, Peru jógúrt	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku og sinnepssósa, Ferskt salat, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Ferskt salat, Melónujógúrt	Grænkálsbúff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómaþand

RDS kjöt/fiskur	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Blönduð grænmetissúpa	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Appelsínubátar	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbaurir, Melóna kantalópa	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Ferskt salat, Gufusoðnar gulrófur, Blaðlaukssúpa	Ítölsk kjötsósa, Penne pasta, Rifinn ostur, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vínber	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rótargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Agúrkusalat, Appelsínubátar
RDS grænmetisfæði	Blómkáls og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólpuurkuðum tómötum, Spergilkál með chili og lime, Vínber	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Appelsínubátar	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbaurir, Melóna kantalópa	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku og sinnepssósa, Ferskt salat, Ísey Vanillu skyr , Nýmjólk	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vínber	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Appelsínubátar