

# 4 Kvöldverður

Week 30  
21.07.2025 - 27.07.2025

Dinner

|                               | Mon 21/7                                                                                                                                  | Tue 22/7                                                                                                   | Wed 23/7                                                                              | Thu 24/7                                                                                                                               | Fri 25/7                                                                               | Sat 26/7                                                                                             | Sun 27/7                                                                                                              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 maísbaukir, 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 snistel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbaukir, 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              |

|                          |                                                                                                                |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                                                           |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RDS kjöt/fiskur</b>   | 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 |
| <b>RDS grænmetisfæði</b> | Blómkáls og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólpuurkuðum tómötum, Spergilkál með chili og lime, Vínber | Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Appelsínubátar | Vegan snistel, 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                           |