

4 Kvöldverður

Week 31
28.07.2025 - 03.08.2025

Dinner

	Mon 28/7	Tue 29/7	Wed 30/7	Thu 31/7	Fri 1/8	Sat 2/8	Sun 3/8
A1	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safe, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Fiskur í karrý kókos raspi, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgjón, Hrásalat í sósu, Súkkulaðiþúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safe, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Fiskur í karrý kókos raspi, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Ofnsteiktur þorskur, Rjómaostasósa með pipar, Kartöflusalat sinneps, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Kartöfluskífur með timían, Hrásalat í sósu, Súkkulaðiþúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
OP	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safe, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Fiskur í karrý kókos raspi, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Ofnsteiktur þorskur, Rjómaostasósa með pipar, Kartöflusalat sinneps, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Kartöfluskífur með timían, Hrásalat í sósu, Súkkulaðiþúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa

A3 - grænmetisfæði	Sveppabaka, Spínatsósa, Hrásalat í safa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Baunabuff með sólþurrkuðum tómötum, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagrautur, Rjómi	Sælkerá grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Blómkáls og sveppa byggotto, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
RDS kjöt/fiskur	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safa, Blaðlaukssúpa	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Fiskur í karrý kókos raspi, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Melóna kantálópa	Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Vínber	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgjón, Hrásalat í sósu, Epli	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
RDS grænmetisfæði	Sveppabaka, Spínatsósa, Hrásalat í safa, Blaðlaukssúpa	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Baunabuff með sólþurrkuðum tómötum, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Sælkerá grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Melóna kantálópa	Blómkáls og sveppa byggotto, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Vínber	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Epli	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa