

4 Kvöldverður

Week 43

20.10.2025 - 26.10.2025

Dinner

| | Mon 20/10 | Tue 21/10 | Wed 22/10 | Thu 23/10 | Fri 24/10 | Sat 25/10 | Sun 26/10 |
|--------------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| A1 | Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safu, 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, Hindberjagrautur, Rjómi | Kentuckyhjúpaður þorskur, 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 safu, 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, Hindberjagrautur, Rjómi | Kentuckyhjúpaður þorskur, 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 safu, 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, Hindberjagrautur, Rjómi | Kentuckyhjúpaður þorskur, 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 safu, Möndlusúpa, Kanilskykur | Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni | Baunabuff með sólþurrkuðum tómötum, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagrautur, Rjómi | Sælkeru 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 safu, Blaðlaukssúpa | Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk | Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna | Kentuckyhjúpaður þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Melóna kantalópa | Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Vínber | Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgjón, Hrásalat í sósu, Epli | Ofnbökuð langa, Kókossósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa |
| RDS grænmetisfæði | Sveppabaka, Spínatsósa, Hrásalat í safu, Blaðlaukssúpa | Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk | Baunabuff með sólþurrkuðum tómötum, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna | Sælkeru grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Melóna kantalópa | Blómkáls og sveppa byggotto, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Vínber | Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Epli | Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa |