

4 Kvöldverður

Week 42

13.10.2025 - 19.10.2025

Dinner

	Mon 13/10	Tue 14/10	Wed 15/10	Thu 16/10	Fri 17/10	Sat 18/10	Sun 19/10
A1	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Ristað spergilkál með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbaunir, 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 rótargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómabland
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Ristað spergilkál með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabuff, 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 rótargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómabland
OP	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Ristað spergilkál með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabuff, 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 rótargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómabland
A3 - grænmetisfæði	Blómkáls og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, Ristað spergilkál með hvítlauk, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbaunir, Peru jógúrt	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku og sinnepssósa, Ferskt salat, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Ferskt salat, Melónujógúrt	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómabland

RDS kjöt/fiskur	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Ristað spergilkál með hvítlauk, Blönduð grænmetissúpa	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Appelsínubátar	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbainir, Melóna kantálópa	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 rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Agúrkusalat, Appelsínubátar
RDS grænmetisfæði	Blómkáls og ostabuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólþurrkuðum tómötum, Ristað spergilkál með hvítlauk, Vínber	Grænmeti Toscana, Polenta með parmesan, Ferskt salat, Appelsínubátar	Vegan snitsel, Sveppasósa, Sætkartöflubátar, Soðnar maísbainir, Melóna kantálópa	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