

4 Kvöldverður

Week 29
14.07.2025 - 20.07.2025

Dinner

	Mon 14/7	Tue 15/7	Wed 16/7	Thu 17/7	Fri 18/7	Sat 19/7	Sun 20/7
A1	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Lambastroganoff, Hrísgjón, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Steinselju kartöflur, Rótartrimlar, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Kramdar kartöflur, Tómatar, agúrkur, jarðarberja ísblóm	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Hrísgjón, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Lambastroganoff, Kartöflumús, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Steinselju kartöflur, Rótartrimlar, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Kramdar kartöflur, Tómatar, agúrkur, jarðarberja ísblóm	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
OP	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Lambastroganoff, Kartöflumús, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Steinselju kartöflur, Rótartrimlar, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Kramdar kartöflur, Tómatar, agúrkur, jarðarberja ísblóm	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
A3 - grænmetisfæði	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Bankabygg með sólpuurkuðum tómötum, Ferskt salat, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Baunaréttur í karrý kókossósu, Hvítlauksbrauð, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Blaðlauksbaka, Sítrónu og piparsósa, Mangósalsa, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Vegan fried chikn, BBQ sósa, Sætkartöflu franskar, Tómatar, agúrkur, jarðarberja ísblóm	Falafelbollur, sætkartöflu, Tzatziki sósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Suðrænt tómatsalsa, Vanillusúpa, Kanilsykur	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í sósu, Rabarbaragrautur, Rjómi	Falafel með rauðrófum, Sólskinssósa, Kúskús, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka

RDS kjöt/fiskur	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Ferskt salat, Vorlauks- og kartöflusúpa	Lambastroganoff, Hrísgjón, Gljáðar gulrætur, Vatnsmelóna	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Steinselju kartöflur, Rótarstrimlar, Epli	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Kramdar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Vanilluís - sykur	Kjúklingalæri, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Melóna kantálópa	Grís í plómusósu, Hrísgjón, Blómkál og spergilkál, Kirsuberjatómatar, Vorlauks- og blómkálssúpa	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Tómatasúpa Tex Mex
RDS grænmetisfæði	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Bankabygg með sólpuurkuðum tómötum, Ferskt salat, Vorlauks- og kartöflusúpa	Baunaréttur í karrý kókossósu, Hvítlauksbrauð, Gljáðar gulrætur, Vatnsmelóna	Blaðlauksbaka, Sítrónu og piparsósa, Mangósalsa, Blönduð grænmetissúpa	Vegan fried chikn, BBQ sósa, Sætkartöflu franskar, Tómatar, agúrkur, Vanilluís - sykur	Falafelbollur, sætkartöflu, Tzatziki sósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Suðrænt tómatsalsa, Melóna kantálópa	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í sósu, Vínber	Falafel með rauðrófum, Sólskinssósa, Kúskús, Julienne grænmetisblanda, Tómatasúpa Tex Mex