

4 Kvöldverður

Week 28
07.07.2025 - 13.07.2025

Dinner

	Mon 7/7	Tue 8/7	Wed 9/7	Thu 10/7	Fri 11/7	Sat 12/7	Sun 13/7
A1	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safi, 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, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safi, 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, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
OP	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safi, 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, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
A3 - grænmetisfæði	Sveppabaka, Spínatsósa, Hrásalat í safi, Möndlusúpa, Kanilsykur	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabaunabuff, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Sælkeri grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Blómkál og sveppa byggotto, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Súkkulaðibúðingur, 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 hrísgrjón, 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	Kjúklingabaunabuff, 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