

4 Kvöldverður

Week 13
24.03.2025 - 30.03.2025

Dinner

	Mon 24/3	Tue 25/3	Wed 26/3	Thu 27/3	Fri 28/3	Sat 29/3	Sun 30/3
A1	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesco blanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Pasta skrúfur, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Kjúklinga lasagne, Tómatar, agúrkur, Focaccia með tómat, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Steiktar hakkbollur, Sveppasósa, Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
OP	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Steiktar hakkbollur, Sveppasósa, Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
A3 - grænmetisfæði	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesco blanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Maís- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Risotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Grænmetislasagne, Focaccia með tómat, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa

RDS kjöt/fiskur	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesco blanda, Vínber, 75 g	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Ítölsk kjötsósa, Pasta skrúfur, Hvítlauksbrauð, Melóna kantulópa	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hunangsmelóna	Kjúklinga lasagne, Tómatar, agúrkur, Focaccia með tómat, Vínber, 75 g	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa
RDS grænmetisfæði	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesco blanda, Vínber, 75 g	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Maís- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgrjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Risotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Melóna kantulópa	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Hunangsmelóna	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Vínber, 75 g	Grænmetislasagne, Focaccia með tómat, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa