

4 Kvöldverður

Week 32

05.08.2024 - 11.08.2024

Dinner

	Mon 5/8	Tue 6/8	Wed 7/8	Thu 8/8	Fri 9/8	Sat 10/8	Sun 11/8
A1	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safu, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, 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, 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, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, 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, 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, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, 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, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa

A3 - grænmetisfæði	Chili baunapottréttur, Sýrður rjómi, Hrísgrjón, Pico de gallo, Möndlusúpa, Kanilsykur	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabaunabuff, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagrautur, Rjómi	Blómkáls og sveppa risotto, Naan brauð, Mangó avókadósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Sveppabaka, Spínatsósa, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
RDS kjöt/fiskur	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgrjón, Hrásalat í safa, Vínber	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Kentuckyhjupaður þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Melóna kantulópa	Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgrjón, Tómatar, agúrkur, Vínber	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgrjón, Hrásalat í sósu, Epli	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
RDS grænmetisfæði	Chili baunapottréttur, Sýrður rjómi, Hrísgrjón, Pico de gallo, Blaðlaukssúpa	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabaunabuff, Kantarellu sveppasósa, Sæt kartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Blómkáls og sveppa risotto, Naan brauð, Mangó avókadósalsa, Melóna kantulópa	Sveppabaka, Spínatsósa, Tómatar, agúrkur, Vínber	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Epli	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa