

4 Kvöldverður

Week 9

24.02.2025 - 02.03.2025

Dinner

	Mon 24/2	Tue 25/2	Wed 26/2	Thu 27/2	Fri 28/2	Sat 1/3	Sun 2/3
A1	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Hrísgjón, Ferskt salat, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgjón, Tómat og paprikusalsa, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svíkinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Rauðkál, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
OP	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svíkinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Rauðkál, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
A3 - grænmetisfæði	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Rauðar linsur í Masala sósu, Naan brauð, Ferskt salat, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Tómat og paprikusalsa, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetisfantasía með linsum og tómat, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Sveppasúpa	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa

RDS kjöt/fiskur	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð grænmetissúpa	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Hrísgjón, Ferskt salat, Appelsínubátar	Austurlensk grísasmásteik, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Melóna kantalópa	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgrjón, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar
RDS grænmetisfæði	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Pera	Rauðar linsur í Masala sósu, Naan brauð, Ferskt salat, Appelsínubátar	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Kóngasveppasúpa	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Grænmetisfantasía með linsum og tómat, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar