

4 Kvöldverður

Week 11

09.03.2026 - 15.03.2026

Dinner

	Mon 9/3	Tue 10/3	Wed 11/3	Thu 12/3	Fri 13/3	Sat 14/3	Sun 15/3
A1	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Köld graslaukssósa, Naan brauð, Hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Pastaskrúfur, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó 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, jarðarberja og límónu Púff skyr	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Köld graslaukssósa, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, jarðarberja og límónu Púff skyr	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
OP	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Köld graslaukssósa, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, jarðarberja og límónu Púff skyr	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, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Byggotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadosalsa, Ávaxtasúrmjólk	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, 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, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Köld graslaukssósa, Naan brauð, Hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Appelsínubátar	Ítölsk kjötsósa, Pastaskrúfur, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Grænmetissúpa dagsins	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó 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, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Rauðar linsur í Masala sósu, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Appelsínubátar	Byggotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Grænmetissúpa dagsins	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