

4 Kvöldverður

Week 19

04.05.2026 - 10.05.2026

Dinner

| | Mon 4/5 | Tue 5/5 | Wed 6/5 | Thu 7/5 | Fri 8/5 | Sat 9/5 | Sun 10/5 |
|--------------------------------------|--|---|--|---|---|---|---|
| A1 | Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt | Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur | Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Piri piri langa, Mangósósa, Steikt smælki, Gulrótasalat með rúsínum og safe, Rabarbaragrautur, Rjómi | Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur | Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Maisbaunir, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum | Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Dillkartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka |
| A2 - hentar eldri kynslóðinni | Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt | Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur | Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Piri piri langa, Mangósósa, Steikt smælki, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi | Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur | Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum | Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Dillkartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka |
| OP | Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt | Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur | Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Piri piri langa, Mangósósa, Steikt smælki, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi | Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur | Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum | Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Dillkartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka |
| A3 - grænmetisfæði | Kjúklingabaunaréttur með sólpurrkuðum tómötum, Ciabatta brauð, Smjör, Caprese salat, Mangójógúrt | Grænmetisnaggar, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur | Grænmetis eggjakaka, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Sæt chilisósa, Grænmetis vorrúllur, Gulrótasalat með rúsínum og safe, Rabarbaragrautur, Rjómi | Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmaki, Hrísgjón, Kornsalsa, Möndlusúpa, Kanilsykur | Indverskur baunaréttur tikka, Sólarbulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum | Grísk ostabaka, Graslaukssósa, Hrásalat í safe, Saltkaramellu ostakaka |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| RDS kjöt/fiskur | Buff Lindström, Lauksmjör, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Vínber | Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Súkkulaði skyr, Nýmjólk | Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Piri piri langa, Mangósósa, Steikt smælki, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Tómatasúpa með basil | Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Julienne grænmetisblanda, Ávaxtasalat | Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Maisbaunir, Hrásalat í sósu, Vanilluís (sykurskertur) | Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Dillkartöflur, Hrásalat í safa, Sítrónubátur, Appelsínubátur |
| RDS grænmetisfæði | Kjúklingabaunaréttur með sólþurrkuðum tómötum, Ciabatta brauð, Smjör, Caprese salat, Vínber | Grænmetisnaggar, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Súkkulaði skyr, Nýmjólk | Grænmetis eggjakaka, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa | Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Sæt chilisósa, Grænmetis vorrúllur, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Melóna kantalópa | Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmauki, Hrísgjón, Kornsalsa, Ávaxtasalat | Indverskur baunaréttur tikka, Sólarbulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, Vanilluís (sykurskertur) | Grísk ostabaka, Graslaukssósa, Hrásalat í safa, Appelsínubátur |