

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, Hrísgjónagraulur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Pastaskrúfur, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basiliku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgrjón, 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 rôtargrænmeti, Aspassúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagraulur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basiliku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svíkinn 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 rôtargrænmeti, Aspassúpa
OP	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagraulur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basiliku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svíkinn 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 rôtargrænmeti, Aspassúpa
A3 - grænmetisfæði	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Hrísgjónagraulur, Kanilsykur	Rauðar linsur í Masala sósu, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur	Byggottó Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgrjón, Tómat og paprikusalsa, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetisfantasía með linsum og tómát, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Sveppasúpa	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rôtargrænmeti, Aspassúpa

RDS kjöt/fiskur	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagraftur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Appelsínubátar	Ítölsk kjötsósa, Pastaskrúfur, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Grænmetisúpa dagsins	Langa í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatbyggottó með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgjón, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Tortellini í rjómaþeikinsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar
RDS grænmetisfæði	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Hrísgjónagraftur, Kanilsykur	Rauðar linsur í Masala sósu, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Appelsínubátar	Byggottó Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Grænmetisúpa dagsins	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgjón, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Grænmetisfantasía með linsum og tómatar, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar