

4 Kvöldverður

Week 3
01/12/2026 - 01/18/2026

Dinner

	Mon 12/1	Tue 13/1	Wed 14/1	Thu 15/1	Fri 16/1	Sat 17/1	Sun 18/1
A1	Butter chicken, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Hrísgjón, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Þorskur í rjómaostasósu, Dillkartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð blómkálssúpa	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Sveppasúpa	Léttsaltaður fiskur með döðlum og fetaosti, Beurre blanc sósa (smjörsósa), Hvítlauskrydduð kartöflumús, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Kjötbollur (inniheldur svínaafurð), Villisveppasósa, Kartöflumús, Maisbaunir, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Shawarma kjúklingur, Agúrkusósa, Kúskús með jurtum og tómat, Gulrætur, Villisveppasúpa	Brasilískur fiskréttur, Spínat og mangó Raita, Steinselju kartöflur, Kornsalsa, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Butter chicken, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Þorskur í rjómaostasósu, Dillkartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð blómkálssúpa	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Sveppasúpa	Léttsaltaður fiskur með döðlum og fetaosti, Beurre blanc sósa (smjörsósa), Hvítlauskrydduð kartöflumús, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Kjötbollur (inniheldur svínaafurð), Villisveppasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Shawarma kjúklingur, Agúrkusósa, Krókettur, Gulrætur, Villisveppasúpa	Brasilískur fiskréttur, Spínat og mangó Raita, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni
OP	Butter chicken, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Þorskur í rjómaostasósu, Dillkartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð blómkálssúpa	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Sveppasúpa	Léttsaltaður fiskur með döðlum og fetaosti, Beurre blanc sósa (smjörsósa), Hvítlauskrydduð kartöflumús, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Kjötbollur (inniheldur svínaafurð), Villisveppasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Shawarma kjúklingur, Agúrkusósa, Krókettur, Gulrætur, Villisveppasúpa	Brasilískur fiskréttur, Spínat og mangó Raita, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni

A3 - grænmetisfæði	Butter blómkál, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Hrísgjón, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Sveppa byggottó, Gróft smábrauð, Smjör, Caprese salat, Blönduð blómkálssúpa	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í safu, Sveppasúpa	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Focaccia með tómatar, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Brokkólíbuff, Villisveppasósa, Kartöflumús, Maisbaunir, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Oumph shawarma , Agúrkusósa, Kúskús með jurtum og tómatar, Gulrætur, Villisveppasúpa	Grænmetis og baunapottréttur, Bulgur með rúsínum og graskersfræjum, Kornsalsa, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni
RDS kjöt/fiskur	Butter chicken, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Hrísgjón, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Þorskur í rjómaostasósu, Dillkartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð blómkálssúpa	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Sveppasúpa	Léttsaltaður fiskur með döðlum og fetaosti, Beurre blanc sósa (smjörsósa), Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Kjötbollur (inniheldur svínaafurð), Villisveppasósa, Kartöflumús, Maisbaunir, Vínber	Shawarma kjúklingur, Agúrkusósa, Kúskús með jurtum og tómatar, Gulrætur, Villisveppasúpa	Brasilískur fiskréttur, Spínat og mangó Raita, Steinselju kartöflur, Kornsalsa, Ávaxtasalat
RDS grænmetisfæði	Butter blómkál, Butter sósa, Raita agúrkusósa, Hrísgjón, Naan brauð, Indversk linsusúpa	Sveppa byggottó, Gróft smábrauð, Smjör, Caprese salat, Blönduð blómkálssúpa	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í safu, Sveppasúpa	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Focaccia með tómatar, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Aspassúpa	Brokkólíbuff, Villisveppasósa, Kartöflumús, Maisbaunir, Vínber	Oumph shawarma , Agúrkusósa, Kúskús með jurtum og tómatar, Gulrætur, Villisveppasúpa	Grænmetis og baunapottréttur, Bulgur með rúsínum og graskersfræjum, Kornsalsa, Ávaxtasalat