

4 Kvöldverður

Week 2
01/05/2026 - 01/11/2026

Dinner

	Mon 5/1	Tue 6/1	Wed 7/1	Thu 8/1	Fri 9/1	Sat 10/1	Sun 11/1
A1	Enskt nautahakkabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómi	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Agúrku- og sinnepssósa, Steiktart kartöflur, Sumarblanda, Tómatasúpa með basil	Kjúklingabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Ostakaka bláberja	Léttsaltaður fiskur, Smjör, Kartöflur, Rúgbrauð, Smjör, Soðnar gulrætur og rófur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Chili Con Carne, Hrísgjón, Litrík grænmetisblanda, Mexíkósk grænmetissúpa, Nachos, Rifinn ostur	Nautagúllas, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Bakaður steinbítur m sítrónuolíu, Spínat og mangó Raita, Kartöflubátar, Soðnar gulrætur, Aspassúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Enskt nautahakkabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómi	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Agúrku- og sinnepssósa, Steiktart kartöflur, Soðnar gulrætur, Tómatasúpa með basil	Kjúklingabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Ostakaka bláberja	Léttsaltaður fiskur, Smjör, Kartöflur, Rúgbrauð, Smjör, Soðnar gulrætur og rófur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Chili Con Carne, Kartöflumús, Gufusoðið spergilkál, Mexíkósk grænmetissúpa, Rifinn ostur	Nautagúllas, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Gulrætur, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Bakaður steinbítur m sítrónuolíu, Spínat og mangó Raita, Kartöflubátar, Soðnar gulrætur, Aspassúpa
OP	Enskt nautahakkabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómi	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Agúrku- og sinnepssósa, Steiktart kartöflur, Soðnar gulrætur, Tómatasúpa með basil	Kjúklingabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Ostakaka bláberja	Léttsaltaður fiskur, Smjör, Kartöflur, Rúgbrauð, Smjör, Soðnar gulrætur og rófur, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Chili Con Carne, Kartöflumús, Gufusoðið spergilkál, Mexíkósk grænmetissúpa, Rifinn ostur	Nautagúllas, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Gulrætur, Súkkulaðibúðingur Carte Dor, Rjómatoppur	Bakaður steinbítur m sítrónuolíu, Spínat og mangó Raita, Kartöflubátar, Soðnar gulrætur, Aspassúpa
A3 - grænmetisfæði	Sojabauabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómi	Grænmetis quesadilla, Salsasósa, Sýrður rjómi, Kornsalsa, Tómatasúpa með basil	Grísk ostabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Ostakaka bláberja	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Hrísgjón, Hrásalat miðjarðarhafs, Brauðsúpa, Þeyttur rjómi	Chili sin carne, Hrísgjón, Litrík grænmetisblanda, Mexíkósk grænmetissúpa, Nachos, Rifinn ostur	Sætk. bauna spínat karrý, Tandoori hrísgjón, Naan brauð, Mangósalsa, Jarðarberjabúðingur, Rjómatoppur	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í sósu, Aspassúpa

RDS kjöt/fiskur	Enskt nautahakkabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Hunangsmelóna	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Agúrku- og sinnepssósa, Steiktur kartöflur, Sumarblanda, Tómatasúpa með basil	Kjúklingabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Vínber	Léttsaltaður fiskur, Smjör, Kartöflur, Rúgbrauð, Smjör, Soðnar gulrætur og rófur, Blönduð grænmetisúpa	Chili Con Carne, Hrísgjón, Litrík grænmetisblanda, Mexíkósk grænmetisúpa, Nachos, Rifinn ostur	Nautagúllas, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Appelsínubátar	Bakaður steinbítur m sítrónuolíu, Spínat og mangó Raita, Kartöflubátar, Soðnar gulrætur, Aspassúpa
RDS grænmetisfæði	Sojabaunabuff, Brún lauksósa, Kartöflur, Bakaðar rauðrófur, Hunangsmelóna	Grænmetis quesadilla, Salsasósa, Sýrður rjómi, Kornsalsa, Tómatasúpa með basil	Grísk ostabaka, Ranch dressing, Eggaldin- og kúrbítsblanda, Sesar salat, Vínber	Grænmetis vorrúllur, Súrsæt sósa, Hrísgjón, Hrásalat miðjarðarhafs, Blönduð grænmetisúpa	Chili sin carne, Hrísgjón, Litrík grænmetisblanda, Mexíkósk grænmetisúpa, Nachos, Rifinn ostur	Sætk. bauna spínat karrý, Tandoori hrísgjón, Naan brauð, Mangósalsa, Appelsínubátar	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Hrásalat í sósu, Aspassúpa