

4 Kvöldverður

Week 4
01/19/2026 - 01/25/2026

Dinner

	Mon 19/1	Tue 20/1	Wed 21/1	Thu 22/1	Fri 23/1	Sat 24/1	Sun 25/1
A1	Beef Bourguignon (innih. svínaafurð), Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Ofnbakaður steinbítur með kryddjurtarasp, Köld sítrónusósa, Ofnbakað rôtargrænmeti og kartöflur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómabland	Oriental kjúklingaréttur, Steikt hrísgrjón með eggjum, Julienne grænmetisblanda, Hind- og bláberjakaka, Þeyttur rjómi	Gufusoðinn þorskur, Sítrónu-smjörsósa með dilli, Kartöflur, Gulrætur, Möndlusúpa, Kanilsykur	Grísakjöt í Hawaii, Kúskús með jurtum og tómát, Hrásalat í safi, Vorlauks- og kartöflusúpa	Tartalettur, Kjúklinga- og aspafylling, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Kartöflur rösti, Hindberjafrómas	Steiktur þorskur með kryddhjúp, Rjómaostasósa, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Beef Bourguignon (innih. svínaafurð), Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Hunangsgljáðar nípur, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Ofnbakaður steinbítur með kryddjurtarasp, Köld sítrónusósa, Ofnbakað rôtargrænmeti og kartöflur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómabland	Oriental kjúklingaréttur, Steiktur kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Hind- og bláberjakaka, Þeyttur rjómi	Gufusoðinn þorskur, Sítrónu-smjörsósa með dilli, Kartöflur, Gulrætur, Möndlusúpa, Kanilsykur	Grísakjöt í Hawaii, Kartöflur, Hrásalat í safi, Vorlauks- og kartöflusúpa	Tartalettur, Kjúklinga- og aspafylling, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Kartöflur rösti, Hindberjafrómas	Steiktur þorskur með kryddhjúp, Rjómaostasósa, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Spergilkáls- og blómkálssúpa
OP	Beef Bourguignon (innih. svínaafurð), Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Hunangsgljáðar nípur, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Ofnbakaður steinbítur með kryddjurtarasp, Köld sítrónusósa, Ofnbakað rôtargrænmeti og kartöflur, Epla- og apríkósugrautur, Rjómabland	Oriental kjúklingaréttur, Steiktur kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Hind- og bláberjakaka, Þeyttur rjómi	Gufusoðinn þorskur, Sítrónu-smjörsósa með dilli, Kartöflur, Gulrætur, Möndlusúpa, Kanilsykur	Grísakjöt í Hawaii, Kartöflur, Hrásalat í safi, Vorlauks- og kartöflusúpa	Tartalettur, Kjúklinga- og aspafylling, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Kartöflur rösti, Hindberjafrómas	Steiktur þorskur með kryddhjúp, Rjómaostasósa, Steinselju kartöflur, Gufusoðnar gulrófur, Spergilkáls- og blómkálssúpa

A3 - grænmetisfæði	Sveppa Bourguignon, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Gratínerað tómata pasta, Hvítlauksbrauð, Caprese salat, Epla- og apríkósugrautur, Rjómaabland	Kínverskur baunaréttur, Steikt hrísgrjón með eggjum, Julienne grænmetisblanda, Hind- og bláberjakaka, Peyttur rjómi	Miðjarðarhafsbaka, Spínatsósa, Gulrætur, Möndlusúpa, Kanilsykur	Falafel með rauðrófum, Mangósósa, Kúskús með jurtum og tómata, Hrásalat í safa, Vorlauks- og kartöflusúpa	Indverskt Dahl, Rauðrófu hummus, Naan brauð, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vínber	Mússaka með linsum, Focaccia með tómata, Hrásalat í sósu, Spergilkáls- og blómkálssúpa
RDS kjöt/fiskur	Beef Bourguignon (innih. svínaafurð), Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Ofnbakaður steinbítur með kryddjurtarasp, Köld sítrónusósa, Ofnbakað rötargrænmeti og kartöflur, Vatnsmelóna	Oriental kjúklingaréttur, Steikt hrísgrjón með eggjum, Julienne grænmetisblanda, Hunangsmelóna	Gufusoðinn þorskur, Sítrónu-smjörsósa með dilli, Kartöflur, Gulrætur, Sveppasúpa	Grísakjöt í Hawaii, Kúskús með jurtum og tómata, Hrásalat í safa, Vorlauks- og kartöflusúpa	Tartalettur, Kjúklinga- og aspafylling, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Kartöflustrá, Vínber	Steiktur þorskur með kryddhjúp, Rjómaostasósa, Steinselju kartöflur, Hrásalat í sósu, Spergilkáls- og blómkálssúpa
RDS grænmetisfæði	Sveppa Bourguignon, Hvítlaukskrydduð kartöflumús, Frönsk sveitablanda, Cheddarosta- og spergilkálssúpa	Gratínerað tómata pasta, Hvítlauksbrauð, Caprese salat, Vatnsmelóna	Kínverskur baunaréttur, Steikt hrísgrjón með eggjum, Julienne grænmetisblanda, Hunangsmelóna	Miðjarðarhafsbaka, Spínatsósa, Gulrætur, Sveppasúpa	Falafel með rauðrófum, Mangósósa, Kúskús með jurtum og tómata, Hrásalat í safa, Vorlauks- og kartöflusúpa	Indverskt Dahl, Rauðrófu hummus, Naan brauð, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vínber	Mússaka með linsum, Focaccia með tómata, Hrásalat í sósu, Spergilkáls- og blómkálssúpa