

# 4 Kvöldverður

Week 20

11.05.2026 - 17.05.2026

## Dinner

|                                      | Mon 11/5   | Tue 12/5  | Wed 13/5  | Thu 14/5   | Fri 15/5   | Sat 16/5  | Sun 17/5  |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|---|---|
| <b>A1</b>                            | Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, 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 basilíku, 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 rötargrænmeti, Aspassúpa |
| <b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b> | Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, 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 basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi | Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Kakósúpa, Tvíbökur | Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, jarðarberja og límónu Púff skyr | Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa |
| <b>OP</b>                            | Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Steinselju kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, 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 basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi | Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rífsberjasósa, Kartöflumús, Bakaðar rauðrófur, Kakósúpa, Tvíbökur | Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, jarðarberja og límónu Púff skyr | Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa |
| <b>A3 - grænmetisfæði</b>            | Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur                      | Rauðar linsur í Masala sósu, Sýrður rjómi með graslauk, Naan brauð, Tómatar, agúrkur, Sítrónukaka, Rjómatoppur    | Byggotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadosalsa, 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 tómat, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Sveppasúpa             | Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa       |

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