

4 Kvöldverður

Week 10
02.03.2026 - 08.03.2026

Dinner

	Mon 2/3	Tue 3/3	Wed 4/3	Thu 5/3	Fri 6/3	Sat 7/3	Sun 8/3
A1	Buff Lindström, Lauksmjör, Rífsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Gulrótasalat með rúsínum og safe, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktur, Maisbaunir, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Buff Lindström, Lauksmjör, Rífsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktur, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
OP	Buff Lindström, Lauksmjör, Rífsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktur, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
A3 - grænmetisfæði	Kjúklingabaunaréttur með sólpuurkuðum tómötum, Ciabatta brauð, Smjör, Caprese salat, Mangójógúrt	Grænmetisnaggar, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Grænmetis eggjakaka, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa	Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Sæt chilísósa, Grænmetis vorrúllur, Gulrótasalat með rúsínum og safe, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmaki, Hrísgjón, Kornsalsa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Indverskur baunaréttur tikka, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, Ísblóm með jarðarberjum	Grísk ostabaka, Graslaukssósa, Hrásalat í safe, Saltkaramellu ostakaka

RDS kjöt/fiskur	Buff Lindström, Lauksmjör, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Vínber	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Súkkulaði skyr, Nýmjólk	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Blönduð grænmetissúpa	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Tómatsúpa með basil	Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Julienne grænmetisblanda, Ávaxtasalat	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Maísbaunir, Hrásalat í sósu, Vanilluís (sykurskertur)	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safa, Sítrónubátur, Appelsínubátur
RDS grænmetisfæði	Kjúklingabaunaréttur með sólpuurkuðum tómötum, Ciabatta brauð, Smjör, Caprese salat, Vínber	Grænmetisnaggar, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Súkkulaði skyr, Nýmjólk	Grænmetis eggjakaka, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Villisveppasúpa	Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Sæt chilisósa, Grænmetis vorrúllur, Gulrótasalat með rúsínum og safa, Melóna kantaloða	Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmauki, Hrísgjón, Kornsalsa, Ávaxtasalat	Indverskur baunaréttur tikka, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, Vanilluís (sykurskertur)	Grísk ostabaka, Graslaukssósa, Hrásalat í safa, Appelsínubátur