

4 Kvöldverður

Week 22
26.05.2025 - 01.06.2025

Dinner

	Mon 26/5	Tue 27/5	Wed 28/5	Thu 29/5	Fri 30/5	Sat 31/5	Sun 1/6
A1	Súrsætur svínapottréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Kentuckyhjúpapur þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgjón, Hrásalat í sósu, Súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Kentuckyhjúpapur þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Ofnsteiktur þorskur, Rjómaostasósa með pipar, Kartöflusalat sinneps, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Kartöfluskífur með timían, Hrásalat í sósu, Súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
OP	Súrsætur svínapottréttur, Kartöflumús, Hrásalat í safa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Kentuckyhjúpapur þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Ávaxtasúrmjólk	Ofnsteiktur þorskur, Rjómaostasósa með pipar, Kartöflusalat sinneps, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Kartöfluskífur með timían, Hrásalat í sósu, Súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
A3 - grænmetisfæði	Blómkáls og sveppa byggotto, Naan brauð, Hrásalat í safa, Möndlusúpa, Kanilsykur	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Grísk jógúrt með jarðarberjum í botni	Kjúklingabaunabuff, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Hindberjagraftur, Rjómi	Sælkerá grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Ávaxtasúrmjólk	Sveppabaka, Spínatsósa, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa

RDS kjöt/fiskur	Súrsætur svínapotttréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safa, Blaðlaukssúpa	Þorskur með kryddjurtum, sveppum, Köld hvítlaukssósa, Steinselju kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Kjúklingabuff í kornflexraspi, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Kentuckyhjúpaður þorskur, Hunangssósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Melóna kantaloða	Burritos (nauta), Sýrður rjómi, Salsasósa, Túrmerik hrísgjón, Tómatar, agúrkur, Vínber	Mangó kjúklingalæri, Köld graslaukssósa, Hrísgjón, Hrásalat í sósu, Epli	Ofnbökuð langa, Kókos karrý spínat sósa, Kartöflur, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa
RDS grænmetisfæði	Blómkáls og sveppa byggotto, Naan brauð, Hrásalat í safa, Blaðlaukssúpa	Smjörbaunaréttur, Hvítlauksbrauð, Julienne grænmetisblanda, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kjúklingabaunabuff, Skógarsveppasósa, Sætkartöflubátar, Gufusoðið spergilkál, Vatnsmelóna	Sælkerá grænmetisbollur, Hunangssósa, Hrísgjón með sveppum og lauk, Mangósalsa, Melóna kantaloða	Sveppabaka, Spínatsósa, Tómatar, agúrkur, Vínber	Grænmetis pizza, Kirsuberjatómatar, Epli	Grænmetislasagne, Hvítlauksbrauð, Agúrkusalat, Kóngasveppasúpa