

# 4 Kvöldverður

Week 4  
20.01.2025 - 26.01.2025

## Dinner

	Mon 20/1	Tue 21/1	Wed 22/1	Thu 23/1	Fri 24/1	Sat 25/1	Sun 26/1
<b>A1</b>	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesco blanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Pasta skrúfur, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Kjúklinga lasagne, Tómatar, agúrkur, Focaccia með tómat, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Steiktar hakkbollur, Sveppasósa, Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>OP</b>	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Steiktar hakkbollur, Sveppasósa, Rabarbarasulta, Kartöflumús, Grænar baunir, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesco blanda, Möndlusúpa, Kanilsykur	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Rjómi	Maís- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Hindberjagrautur, Rjómi	Risotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadosalsa, Ávaxtasúrmjólk	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Súkkulaðiþúðingur, Rjómatoppur	Grænmetislasagne, Focaccia með tómat, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa

<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Ítalskur fiskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesco blanda, Vínber	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Kentuckyhjúpaður þorskur, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Ítölsk kjötsósa, Pasta skrúfur, Hvítlauksbrauð, Melóna kantulópa	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hunangsmelóna	Kjúklinga lasagne, Tómatar, agúrkur, Focaccia með tómát, Vínber	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesco blanda, Vínber	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Maís- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgrjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Risotto Italiano, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Melóna kantulópa	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Hunangsmelóna	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Vínber	Grænmetislasagne, Focaccia með tómát, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa