

4 Kvöldverður

Week 5

27.01.2025 - 02.02.2025

Dinner

	Mon 27/1	Tue 28/1	Wed 29/1	Thu 30/1	Fri 31/1	Sat 1/2	Sun 2/2
A1	Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Suðrænt tómatsalsa, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Blómkál og spergilkál, Vanillusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Soðnar maísbaunir, Hrásalat í sósu, jarðarberja ísblóm	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vanillusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, jarðarberja ísblóm	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
OP	Buff Lindström, Lauksmjör, Rifsberjasulta, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Mangójógúrt	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Soðnar gulrætur, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grísakjöt í karrýsósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Vanillusúpa, Kanilsykur	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktar, Gufusoðið spergilkál, Hrásalat í sósu, jarðarberja ísblóm	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safe, Sítrónubátur, Saltkaramellu ostakaka
A3 - grænmetisfæði	Kínverskur baunaréttur, Hrísgjón, Ferskt salat, Mangójógúrt	Vegan buffalo vængir, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Graskersbaka, Chantillysósa, Ferskt salat, Bláberjaskyr, Rjómi	Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Gróft smábrauð, Smjör, Rabarbaragrautur, Rjómi	Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmaki, Hrísgjón, Korn salsa, Vanillusúpa, Kanilsykur	Indverskur baunaréttur tikka, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, jarðarberja ísblóm	Ostabaka Santorini, Graslaukssósa, Hrásalat í safe, Saltkaramellu ostakaka

RDS kjöt/fiskur	Buff Lindström, Lauksmjör, Kartöflumús, Gulrætur, grænar baunir, Vínber	Gufusoðinn þorskur, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Súkkulaði skyr, Nýmjólk	Eggjakaka með beikoni, sveppum og osti, Gróft smábrauð, Smjör, Bakaðar baunir, Blönduð grænmetissúpa	Piri piri langa, Mangósósa, Steinselju kartöflur, Suðrænt tómatsalsa, Kóngasveppasúpa	Grísakjöt í karrýsósu, Hrísgjón, Blómkál og spergilkál, Melóna kantaloða	Kjúklingalæri, Kokteilsósa, Franskar kartöflur, ofnsteiktur, Soðnar maísbaunir, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna	Fiskur í karrý kókos raspi, Graslaukssósa, Kartöflur, Hrásalat í safu, Sítrónubátur, Appelsínubátur
RDS grænmetisfæði	Kínverskur baunaréttur, Hrísgjón, Ferskt salat, Vínber	Vegan buffalo vængir, Ranch dressing, Kartöflubátur, Ferskt salat, Súkkulaði skyr, Nýmjólk	Graskersbaka, Chantillysósa, Ferskt salat, Blönduð grænmetissúpa	Grænmetisnúðlur í kókosmjólk, Gróft smábrauð, Smjör, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Grænmetis quesadilla, Sýrður rjómi með kryddmaki, Hrísgjón, Korn salsa, Melóna kantaloða	Indverskur baunaréttur tikka, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna	Ostabaka Santorini, Graslaukssósa, Hrásalat í safu, Appelsínubátur