

4 Kvöldverður

Week 34

19.08.2024 - 25.08.2024

Dinner

	Mon 19/8	Tue 20/8	Wed 21/8	Thu 22/8	Fri 23/8	Sat 24/8	Sun 25/8
A1	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflu franskar, Soðnar maísaunir, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Ferskt salat, Ávaxtasúrmjólk	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómand
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabuff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflu franskar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómand
OP	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Nauta hakkabuff, Brún sósa með nautakrafti, Rabarbarasulta, Steinselju kartöflur, Rauðkál, Ávaxta Romanoff	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflu franskar, Hrásalat í sósu, Hindberjafrómas	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Gufusoðnar gulrófur, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Hvítlauksbrauð, Ávaxtasúrmjólk	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómand
A3 - grænmetisfæði	Sætkartöflubuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólpurrkuðum tómötum, Spergilkál með chili og lime, Eplakaka með crumble, Rjómatoppur	Grænmeti Toscana, Polenta, Focaccia með tómát, Ávaxta Romanoff	Ratatouille, Indverskt Dahl, Sýrður rjómi, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Peru jógúrt, Melóna kantalópa	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku og sinnepssósa, Ferskt salat, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Ferskt salat, Ávaxtasúrmjólk	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Jarðarberjaís	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Blandaður ávaxtagrautur, Rjómand

RDS kjöt/fiskur	Gratíneraður fiskur með grænmeti og hvítlauksrjómaosti, Kartöflur, Blönduð grænmetissúpa	Lasagne, Focaccia með tómát, Ferskt salat, Appelsínubátar	Steiktur kjúklingur, Sveppasósa, Sætkartöflu franskar, Soðnar maísbaunir, Melóna kantaloða	Bakaður þorskur með lauk, sítrónu og kapers, Hollandaisesósa, Kartöfluskífur með timían, Ferskt salat, Gufusoðnar gulrófur, Blaðlaukssúpa	Ítölsk kjötsósa, Kartöflumús, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Steiktur kjúklingur Piri piri, Grillpiparsósa, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vínber	Sinnepssmurður fiskur, Smjörsósa, Kartöflur, Soðið rôtargrænmeti, Rúgbrauð, Smjör, Agúrkusalat, Appelsínubátar
RDS grænmetisfæði	Sætkartöflubuff, Köld karrýsósa, Bankabygg með sólpurrkuðum tómötum, Spergilkál með chili og lime, Vínber	Grænmeti Toscana, Polenta, Focaccia með tómát, Appelsínubátar	Ratatouille, Indverskt Dahl, Sýrður rjómi, Hvítlauksbrauð, Mangó avókadósalsa, Melóna kantaloða	Miðjarðarhafsbaka, Agúrku og sinnepssósa, Ferskt salat, Ísey Vanillu skyr, Nýmjólk	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Ferskt salat, Hunangsmelóna	Grænkálsbuff, Spínat og mangó Raita, Kartöflur rösti, Blómkál og spergilkál, Vínber	Grænmetisbollur, Köld hvítlaukssósa, Túrmerik hrísgrjón, Agúrkusalat, Appelsínubátar