

# 4 Kvöldverður

Week 3

13.01.2025 - 19.01.2025

## Dinner

	Mon 13/1	Tue 14/1	Wed 15/1	Thu 16/1	Fri 17/1	Sat 18/1	Sun 19/1
<b>A1</b>	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Hrísgjón, Ferskt salat, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgjón, Tómat og paprikusalsa, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rifsberjasósa, Kartöflumús, Rauðkál, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
<b>OP</b>	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Kartöflur, Tómatar, agúrkur, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Svikinn héri (innih. svínaafurð), Brún rifsberjasósa, Kartöflumús, Rauðkál, Kakósúpa, Tvíbökur	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Tómatar, agúrkur, Púff skyr með jarðarberja og límónu	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa
<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Hrísgjónagrautur, Kanilsykur	Rauðar linsur í Masala sósu, Naan brauð, Ferskt salat, Hind- og bláberjakaka, Rjómatoppur	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Möndlubúðingur, Karamellu rjómi	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Hrært ferskt skyr, Rjómi	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Tómat og paprikusalsa, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetisfantasía með linsum og tómat, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Sveppasúpa	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Aspassúpa

<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Gufusoðinn þorskur, Saffran kókossósa, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Blönduð grænmetissúpa	Tandoori kjúklingur, Naan brauð, Hrísgjón, Ferskt salat, Appelsínubátar	Austurlensk grísasmásteik, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Melóna kantalópa	Þorskur í sætri kryddolíu, Spínatsósa, Tómatrisotto með basilíku, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Nautavorrúllur, Súrsæt sósa, Túrmerik hrísgrjón, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Tortellini í rjómabeikonsósu, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Sítruslegin bleikja, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Indverskar pönnukökur, Basil Aioli, Kúskús, Kirsuberjatómatar, Pera	Rauðar linsur í Masala sósu, Naan brauð, Ferskt salat, Appelsínubátar	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Tandoori grjón með grænmeti, Ferskt salat, Blönduð grænmetissúpa	Gulróta og laukbaka, Spínatsósa, Agúrkusalat með lime og myntu, Blaðlaukssúpa	Tortillabátar, Tex mex fylling, Sýrður rjómi, Rifinn ostur, Tómat og paprikusalsa, Hunangsmelóna	Grænmetisfantasía með linsum og tómat, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Vatnsmelóna	Falafelbollur, Spínat og mangó Raita, Kramdar kartöflur, Soðið rötargrænmeti, Appelsínubátar