

# 4 Kvöldverður

Week 30  
22.07.2024 - 28.07.2024

## Dinner

	Mon 22/7	Tue 23/7	Wed 24/7	Thu 25/7	Fri 26/7	Sat 27/7	Sun 28/7
<b>A1</b>	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Lambastroganoff, Hrisgrjón, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Kartöflumús, Rótarstrimlar, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Steiktur kartöflur, Gufusoðið spergilkál, jarðarberja ísblóm	Steiktur kjúklingur, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Hrisgrjón, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Lambastroganoff, Kartöflumús, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Kartöflumús, Rótarstrimlar, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Steiktur kartöflur, Gufusoðið spergilkál, jarðarberja ísblóm	Steiktur kjúklingur, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
<b>OP</b>	Fiskur með döðlubaunapestó, Estragon kartöflur, Gulrætur, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Lambastroganoff, Kartöflumús, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Kartöflumús, Rótarstrimlar, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Steiktur kartöflur, Gufusoðið spergilkál, jarðarberja ísblóm	Steiktur kjúklingur, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Vanillusúpa, Kanilsykur	Grís í plómusósu, Kartöflur, Blómkál og spergilkál, Rabarbaragrautur, Rjómi	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka
<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Byggotto með sveppum, Sýrður rjómi, Gróf smábrauð, Ferskt salat, Piparmyntu súkkulaðibúðingur, Rjómatoppur	Baunaréttur í karrý kókossósu, Hvítlauksbrauð, Gljáðar gulrætur, Mangójógúrt	Blaðlauksbaka, Sítrónu og piparsósa, Mangósalsa, Epla- og apríkósugrautur, Rjómi	Vegan fried chikn, BBQ sósa, Sætkartöflu franskur, Ferskt salat, jarðarberja ísblóm	Falafelbollur, sætkartöflu, Tzatziki sósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Suðrænt tómatsalsa, Vanillusúpa, Kanilsykur	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Mangósalsa, Rabarbaragrautur, Rjómi	Falafel með rauðrófum, Agúrkusósa, Kúskús, Julienne grænmetisblanda, Saltkaramellu ostakaka

<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Fiskur með döðlubauapestó, Estragon kartöflur, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Lambastroganoff, Hrísgjón, Gljáðar gulrætur, Vatnsmelóna	Ofnsteiktur grísahnakki, Dijon sósa, Kartöflumús, Rótarstrimlar, Epli	Bakaður lax á suðrænan hátt, Sítrónu og piparsósa, Steiktur kartöflur, Gufusoðið spergilkál, Vanilluís - sykur	Steiktur kjúklingur, Brún kjúklingasósa, Parísar kartöflur, Soðnar gulrætur, Melóna kantaloða	Grís í plómusósu, Hrísgjón, Blómkál og spergilkál, Kirsuberjatómatar, Vorlauks og blómkálssúpa	Karrýfiskur, Kartöflur, Julienne grænmetisblanda, Tómatasúpa Tex Mex
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Byggotto með sveppum, Sýrður rjómi, Gróf smábrauð, Ferskt salat, Vorlauks og kartöflusúpa	Baunaréttur í karrý kókossósu, Hvítlauksbrauð, Gljáðar gulrætur, Vatnsmelóna	Blaðlauksbaka, Sítrónu og piparsósa, Mangósalsa, Blönduð grænmetissúpa	Vegan fried chikn, BBQ sósa, Sætkartöflu franskar, Ferskt salat, Vanilluís - sykur	Falafelbollur, sætkartöflu, Tzatziki sósa, Sólar bulgur með bökuðu grænmeti, Suðrænt tómatasalsa, Melóna kantaloða	Osta tortellini með grænmeti, Hvítlauksbrauð, Mangósalsa, Vínber	Falafel með rauðrófum, Agúrkusósa, Kúskús, Julienne grænmetisblanda, Tómatasúpa Tex Mex