

Innihaldslýsing 400

Mánudagur 6/5

Súpa: Aspás, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, majones, sætt sinnep, púðusykur, dill.

Grænmetisréttur: Bygg, svartar baunir, kjúklingabaunir, kartöflur, sætar kartöflur, rauðlaukur, paprika, kóriander, döðlur, salt, chipolemauk.(V)

Þriðjudagur 7/5

Súpa: Sætar kartöflur, hvítlaukur, kókosmjólk, kjötkraftur, engifer, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Nautahakk, kjötkraftur, tómatauk, hvítlaukur, salt, pipar, chili.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, zuzzini, tómatauk, chili, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 8/5

Súpa: Kjúklingur, laukur, paprika, sætar kartöflur, kókosmjólk, chili, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Ýsa, brauðraspur, eggjablanda, salt, pipar, majones, egg, sýrðar agúrkur, blaðlaukur, sinnep.

Grænmetisréttur: paprika, Blómkál, spergilkál, zuzzini gulrætur, sætar kartöflur, laukur, bankabygg, hvítlaukur.(V)

Fimmtudagur 9/5

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, salt, pipar, hvítlaukur, kjötkraftur, sveppakraftur, beikon, sveppir, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Gulrætur, spergilkál, blómkál, paprika, laukur, linsubaunir, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur.

Föstudagur 10/5

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, veganrjóni, chili.

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, laukur, ítölsk kryddblanda, salt, pipar, egg, baunasterka, tómatauk, kjötkraftur, hvítlaukur, chili.

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, baunasterkja, salt, pipar, hvítlaukur, laukur.

Laugardagur 11/5

Súpa: grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur, rjónaostur, hveiti lasagneblöð, ostur.

Aukaréttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, laukur.

Sunnudagur 12/5

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðrspur, eggjablanda, kjötsoð, sveppir, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífu olía, salt, pipar.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kjötkraftur og krydd eru án MSG. Innihaldslýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

Innihaldslýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) kjúklingakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

Majones: Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E330, E202, E211.

(M)= mjólkurvörur, (E)= egg, (V)= vegan.

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, nautakjöt Ísland.