

Innihaldslýsing 446

Mánudagur 24/3

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

Aðalréttur: **Porskur**, pamesanostur, pangóraspur, salt, pipar, sætar kartöflur, smjör, hvítlaukur, pestó, **sýrður rjóni**, sítrónuolía.

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rötargrænmeti, sætar kartöflur, rauðlaukur, paprika, kóriander, karrý, mangó.(V)

Þriðjudagur 25/3

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

Aðalréttur: Lambaframpartur, tómatmauk, marókósk kryddblanda, safran, kókosmjólk, kjötkraftur, laukur, paprika, gulrætur, chili, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blómkál, spergilkál, gulrætur, zuzzini, tómatmauk, chili, mrókósk kryddblanda, döðlur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 26/3

Súpa: Nautalæri, tómatmauk, rötargrænmeti, kartöflur, kjötsoð, chili.

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveit, brauðarspur, salt, pipar, sítrónupipar, **sýrður rjóni**

Grænmetisréttur: paprika, Blómkál, spergilkál, zuzzini gulrætur, sætar kartöflur, laukur, svartbaunir, baunasterkja.(V)

Fimmtudagur 27/3

Súpa: Paprika, rauðlaukur kjúklingakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Grísafille, sætt sinnep, púðusykur, chili, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Föstudagur 28/3

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, chili.

Aðalréttur: Nautalæri, eggjanúðlur, sesam chili, teriyaki, laukur, paprika, rötargrænmeti.

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, sesam chili, teriyaki, hrísgrjónanúðlur.

Laugardagur 29/3

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, kókosmjólk, rötargrænmeti, maesinamjöl,

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífuoilía, salt, pipar.

Sunnudagur 30/3

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, grillkrydd, koníak, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífu olía, salt, pipar.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kjötkraftar 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, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Pólland, grísafylle Ísland, lambakjöt Ísland, nautakjöt Ísland