

## Innihaldslýsing 424

Mánudagur 21/10

Súpa: Blómkál, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, **majones**, **sætt sinnep**, dill, steinselja, tómatar, laukur, **fedaostur**, pipar.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, ólífuolía, laukur, chili, hvítlaukur, edik.(V)

Þriðjudagur 22/10

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambavöðvi, tandoori krydd, hvítlaukur, laukur, paprika, kjötsoð, maesinamjöl, kókosmjólk, salt, pipar, **sýrður rjóni**, agúrkur, sítróna, dill.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, gulrætur, laukur, hvítlaukur, oumph.(V)

Miðvikudagur 23/10

Súpa: Hrísgrjón, **mjólk**, salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: **Ýsa**, **Þorskur**, laukur, kartöflumjöl, **hveiti**, **eggjahvítur**, salt, pipar, karry, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Blómkál, gulrætur, laukur, paprika, spergilkál, tómatsmök, chili, marsala krydd, hvítlaukur, bankabygg, haframjöl, grænmetisraftur.(V)

Fimmtudagur 24/10

Súpa: Sellerý, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, spínat, olífulía, salt, pipar, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, kjúklingabaunir, kínóa, ólífuolía, rótargrænmeti, salt, pipar.(V)

Föstudagur 25/10

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kornflakes, brauðraspur, kryddblanda, majones, sweed chili.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, paprika, hvítlaukur, engifer, soja, baunasterkja, salt, pipar.(V)

Laugardagur 26/10

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

Aðalréttur: Kjúklingabitur, BBQ marinerung, majones, tómatssósa, sinnep, soja.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, ólífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 27/10

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

Aðalréttur: Lambafylle, grillkrydd, kjötsoð, sveppir, **matreisðurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, 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.

Grænmetisraftur: 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 og Ísland, , lambakjöt Ísland.