

## Innihaldslýsing 425

Mánudagur 28/10

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveit, salt, pipar, sýrður rjóni, safran, hvítvín, steinselja.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, chili, engifer, hvítlaukur, Teriyaki marinering, soja sesam.(V)

Þriðjudagur 29/10

Súpa: Hvítkál, kókosmjólk, chili, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, laukur, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni, kartöflur, smjör, mjólk, salt, sykur, kartöfluduft, sellerýrótt, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Híðisgrjón, rötargrænmeti, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 30/10

Súpa: Lambakjöt, súpujurtir, kjötsoð, laukur, gulrætur, rófur, hrísgrjón.

Aðalréttur: **Ýsa/porskur**, laukur, kjötkraftur, salt, pipar, smjör, hveiti.

Grænmetisréttur: Laukur, gulrætur, blómkál, spergilkál, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 31/10

Súpa: Paprika, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Kjúklingabringur, parmesanostur, heihveiti, salt, pipar, laukur, sveppir, sýrður rjóni, döðlur, chili, hvítlaukur, engifer, kóriander.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, nýrnabaunir, rötargrænmeti, chili, tómatar, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 1/11

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, laukur, kryddjurtir, pasta, tómatauk, kjötkraftur, hvítlaukur, chili.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, hrísgrjón, kókos, baunastrekja.(V)

Laugardagur 2/11

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, laukur, sveppir, Teriyaki marinering, soja, sesam, maesinamjöl.

Aularéttur: Steikt rötargrænmeti.

Sunnudagur 3/11

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

Aðalréttur: Grísalæri, brauðrsapur eggjablanda, salt, pipar, grillkrydd, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rötargrænmeti, 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, glugosafabýkkni, 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 Pólland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.