

Innihaldslýsing 428

Mánudagur 18/11

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, sveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Porskur**, tómatur, basil, hvítlaukur, salt, pipar, **sýrður rjóni**.

Veganréttur: Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, hvítlaukur, laukur, sætar kartöflur, salt, pipar, soja, sesamfræ, chili.

Þriðjudagur 19/11

Súpa: Grasker, kókosmjólk, kjötkraftur, kóriander, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatur, engifer, chili, hvítlaukur, karrý, laukur, paprika, kókosmjólk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**, **sýrður rjóni**, mynta, agúrkur.

Veganréttur: Zucchini, sætar kartöflur, gulrætur, blómkál, laukur, karrý, hrísgrjónarúllur.(V)

Miðvikudagur 20/11

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

Aðalréttur: **Ýsa**, **egg**, pilsner, salt, pipar, karry, hveiti, **mjólk**, sýrt grænmeti, **majones**

Veganréttur: Blómkál, gulrætur, sætra kartöflur, laukur, spergilkál, chili, hvítlaukur blaðdeig, smjör, baunaspirur, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 21/11

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambalæri grillkrydd, salt, pipar, kartöflukrydd, **eggjarauður**, **smjör**, estragon, bernaise edik, kjötsoð.

Veganréttur: Sætar kartöflur, kjúklingabaunir, chili, grænmeti, hvítlaukur, ólífuoía, grænmetiskraftur.(V)

Föstudagur 22/11

Súpa: Blandað rôtargrænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatur, kjötkraftur, hvítlaukur, laukur, gulrætur.

Veganréttur: Blómkál, laukur, rôtargrænmeti, tómatur, hvítlaukur, linsubaunir, ólífuoía, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 23/11

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatur, hvítlaukur, laukur, hveit lasagneblöð, **rjómaostur**, **ostur**, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Grænmeti, ólífuoía, salt, pipar

Sunnudagur 24/11

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

Aðalréttur: Grísalundur, grillolía, döðlur, salt, pipar, villisveppir, villisveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, ólífuoía, 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, sellery,ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, lagtosa,grænmetis olía, salt,.

Majones: Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E296, E410, E412, E401.

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

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