

## Innihaldslýsing 440

Mánudagur 10/2

Súpa: **Mjólk**, hrísgrjón, salt, sykur, vanilla

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, sítrónupipar, **sýrður rjómi**.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, soja, chili, hvítlaukur, salt, pipar, svartbaunir, baunasterkja.(V)

Þriðjudagur 11/2

Súpa: Sætar kartöflur, kókos, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, kjötsoð, chili, laukur, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, salt, pipar, veganrjómi, veganostur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 12/2

Súpa: Kjúklingur, kjúklingakraftur, laukur, sætar kartöflur, paprika, tómatauk, hvítlaukur, chili, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: **Porskur, eggjablanda, brauðraspur, majones, sinnep**, pikklað grænmeti, salt, pipar

Grænmetisréttur: Laukur, rötargrænmeti, karrý, kjúklingabaunir, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 13/2

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**(M).

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, ostur, brauðraspur, salt, pipar, skinka, sherry, tómatauk, kjötsoð, maesianmjöl, **matreisðurjómi**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, engifer, grænmeti, salt, pipar, kjúklingabaunir, baunasterkja, maissterkja, kryddblanda.(V)

Föstudagur 14/2

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, karrý, kókosmjólk, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marinerung, tómatauk, sinnep, **soja**, edik, **majones**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, kjúklingabaunir.(V)

Laugardagur 15/2

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesianmjöl **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, kókosmjólk, Tikka Marsala krydd, kjúklingakraftur, hvítlaukur, chili, laukur, paprika, maesianmjöl

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 16/2

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, **matreislurjómi**, maesianmjöl.

Aðaréttur: Grísalæri, eggjablanda, hveiti, brauðraspur kjötkraftur, **matreiðslurjómi**, maesianmjöl..

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, 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.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasaþykki, ger. Matreiðslurjómi: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

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

. Innihaldslýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repíuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykki.

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