

Innihaldslýsing 441

Mánudagur 17/2

Súpa: Sveppir, skinka, sherry, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Porskur**, ólífúolía, salt, pipar, hvítlaukur, **sýrður rjóni**, sveed mangó, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Blómkál, gulrætur, zucchini, laukur, cous cous, hvítlaukur, tómatauk, chili, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 18/2

Súpa: Kartöflur, kjötkraftur, kókosmjólk, kryddjurtir, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tikka marsala krydd, cumin, **grískt jógúrt**, ólífúolía, hunang, **sinnep**.

Grænmetisréttur: Blómkál, ólífúolía, salt, pipar, hvítlaukur, hnetusmjör, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 19/2

Súpa: Nautakjöt, tómatauk, kartöflur, laukur, kjötsoð, rötargrænmeti, chili, hvítlaukur.

Aðalréttur: **Ýsa, egg**, salt, pipar, karry, pilsner, repjuolía, hveiti, sýrt grænmeti, **majones, sinnep**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur, kryddjurtir.(V)

Fimmtudagur 20/2

Súpa: Spergilkál, grænmetiskraftur, kjúklingakarftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrið, rósmarin, timian, spínat, ólífúolía, salt, pipar, spínat, hvítlaukur, eggjarauður, **smjör**, estragin, kjötsoð, bernaiese-esses.

Grænmetisréttur: Gulrætur, spergilkál, blómkál, rötargrænmeti, híðisgrjón, hvítlaukur, salt, pipar.(V)

Föstudagur 21/2

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kornflakes, bindiefni, majones, chilisósa.

Grænmetisréttur: Núðlur, rötargrænmeti, teriyaki, soja, sesamfræ, hvítlaukur, chili.

Laugardagur 22/2

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur, salt, pipar, chili, **rjónaostur**, hveiti lasagneblöð, ostur.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, ólífúolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 23/2

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

Aðalréttur: Kalkúnabringur, salt, pipar, mangómarineri, kalkúnakjötsoð, maesinamjöl **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

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, naut Ísland, kjúklingur Pólland og Ísland, kalkún Ísland.