

Innihaldslýsing 411

Mánudagur 22/7

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

Aðalréttur: **Porskur**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, sítrónupipar, **sýrður rjóni**.

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

Þriðjudagur 23/7

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

Aðalréttur: Nautalærkjöt, tómatmauk, kjoötsoð, laukur, sveppir, paprika, gulrætur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, rôtargrænmeti, hvítlaukur, híðisgrjón.(V)

Miðvikudagur 24/7

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsa**, karrý, salt, pipar, laukur, kjötkraftur, smjör, hveiti, eggjarauður, bernaiseedik, estragon, ostur.

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

Fimmtudagur 25/7

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

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, ostur, skinka, brauðraspur, salt, pipar, villisveppir, kjötsoð, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rôtargrænmeti, engifer, grænmeti, salt, pipar, kjúklingabaunir, BBQ marinering.(V)

Föstudagur 26/7

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, mexíkókrydd, tómatmauk, kjúklingakraftur, avocodomauk, paprika laukur, salsa.

Grænmetisréttur: Rôtargrænmeti, tómatmauk, hvítlaukur, chili, mexíkókrydd, laukur.(V)

Laugardagur 27/7

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

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

Aukaréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar.

Sunnudagur 28/7

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

Aðaréttur: Grísafylle grillkrydd, sætt sinnep kartöflur, rjóni, hvítlaukur, ostur, salt, pipar, sveppir, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesianmjöl..

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, 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, glugosasafaykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

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

. 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.