

## Innihaldslýsing 447

Mánudagur 31/3

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

Aðalréttur: **Ýsa**, tandoorikrydd, salt, pipar, sýrður rjóni kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, tómatm auk, chili, engifer, hvítlaukur, baunaspírur, blaðdeig.(V)

Þriðjudagur 1/4

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, sítrónusafi og börkur, hunang, salt, pipar, kjúklingakrydd, sýrður rjóni, mangó, chili, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, zucchini, tómatm auk, hvítlaukur, engifer, tex mex kryddblanda.(V)

Miðvikudagur 2/4

Súpa: Hrísgjón, mjólk, salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: **Ýsa**, egg, pilsner, repjuolía, karrý, salt, pipar, hveiti, mjólk, sætt sinnep, púðusykur, dill, majones.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatm auk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, salt, oumph, BBQ marineri ng.(V)

Fimmtudagur 3/4

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

Aðalréttur: Folaldafylle, sinnep, svartur pipar, truffluolía, grillkrydd, eggjarauður, smjör, kjötsoð, estragon, bernaiese.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatm auk, grænmetiskraftur, kasjúhnetur, chili, hvítlaukur, haframjöl.(V)

Föstudagur 4/4

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúlingalæri, BBQ marineri ng, kjúklingakrydd, majonse, sinnep, tómatssósa, soja.

Grænmetisréttur: Rauðrófur, rótargrænmeti, baunasterkja, salt, pipar.(V)

Laugardagur 5/4

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatm auk, hvítlaukur, hveiti lasagneblöð, rjónaostur, nautakraftur, ostur..

Aularéttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 6/4

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, rósmarin, kjötsoð, maesinmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, 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.

Innihaldslýsing á kjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hæsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafabýkkni, 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, kjúklingur Ísland og Pólland, nautakjöt Ísland, lamb Ísland, folald Ísland.