

Innihaldslýsing 399

Mánudagur 29/4

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

Aðalréttur: **Steinbítur, heilhveiti**, salt, sítrónupipar, **sýrður rjóni**, pipar, brandý.

Veganréttur: Svartbaunir, kjúklingabaunir, baunasterkja, hvítlaukur, laukur, sætar kartöflur, salt, pipar.

Þriðjudagur 30/4

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

Aðalréttur: Lambaframmpartur, tómatm auk, engifer, chili, hvítlaukur, karrý, laukur, paprika, kókosmjólk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Veganréttur: Zucchini, sætar kartöflur, gulrætur, blómkál, laukur, karrý, kókosmjólk, hvítlaukur, chili, engifer, tómatm auk, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 1/5

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kalkúnabringur, mangó, grillkrydd, villisveppir, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Veganréttur: Blómkál, gulrætur, sætra kartöflur, laukur, spergilkál, chili, hvítlauksolífa.(V)

Fimmtudagur 2/5

Súpa: Sellerý, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, repíuolífa, salt, pipar, indversk kryddblanda, kóriander, karrý, gram marsala, sætarkartöflur, **smjör, sýrður rjóni, dijonsinnep**, hunang

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

Föstudagur 3/5

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

Aðalréttur: Kjúklingabringa, brauðraspur, salt, pipar, bindiefni, **majones**, tómatsoða, **sinnep, soja**.

Veganréttur: Blómkál, laukur, **brauðraspur, ostur**, olífuolífa, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 4/5

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, laukur, sveppir, paprika, tómaatpurre, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Sunnudagur 5/5

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kalkúnabringur, salvía, salt, pipar, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolífa, 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, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

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

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolífa, þurkaðir ávextir, glugosasafþykkni, sellerý, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, lagtosa, grænmetis olía, salt.

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

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

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