

## Innihaldslýsing 398

Mánudagur 22/4

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

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **sýrður rjóni**, kryddjurtir, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Grænmeti, kjúklingabaunir, bunasterkja, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur, karrý marinerung, hvítlaukur, engifer, chili.(V)

Þriðjudagur 23/4

Súpa: Tómatmauk, hvítlaukur, gulrætur, kartöflur, kjötkraftur, chili, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatmauk, kjötkraftur, hvítlaukur, laukur, gulrætur, maesinamjöl, rjónaostur, hveiti lasagneblöð, ostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætarkartöflur, tómatmauk chili, grænmetiskraftur. (V)

Miðvikudagur 24/4

Súpa: Laukur, kjötsoð, tómatmauk, hvítlaukur.

Aðalréttur: **Ýsa/þorskur**, laukur, kartöflumjöl, hveiti, salt, pipar, **eggjahvítur**, **rjóni**, karrý, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Gulrætur, laukur, sætar kartöflur, hrísgrjón, rötargrænmeti, döðlur, kryddblanda, hvítlaukur, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 25/4

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, eggjablanda, brauðraspur, salt, pipar, tómatamauk, hvítlaukur, **parmesnaostur**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, ólífuolía, hvítlaukur, kryddjurtir.(V)

Föstudagur 26/4

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Grísasíða, BBQ marinerung, grillkrydd, majones, kartöflur, sinnep, laukur, paprika

Grænmetisréttur: Grænmeti, baunsterkja, kryddblanda, grænmetiskraftur, cous cous.(V)

Laugardagur 27/4

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

Aðalréttur: Nautahakk, laukur, egg, salt, pipar, mjólk, smjöt, kartöfluduft, kjötsoð, tómatmauk, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aukaréttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, karrý, smjör, repíuolía, laukur.

Sunnudagur 28/4

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, indversk, marinerung, hvítlaukur, engifer, chili, kóriander, **sýrður rjóni**.

Aukaréttur: egg, salt, pipar rötargrænmeti.

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

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafabýkkni, 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 Ísland og þýsakland, nautakjöt Ísland þýsakjöt Ísland.