

Innihaldslýsing 421

Mánudagur 30/9

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

Aðalréttur: **Langa**, hvítlaukur, salt, pipar, parmesanostur, sýrður rjóni, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, tómatmauk, chili, engifer, hvítlaukur, steinselja, mexíkókrydd, kóriander.(V)

Þriðjudagur 1/10

Súpa: Tómatmauk, gulrætur, kókosmjólk, chili, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatmauk, hvítlaukur, kjötkraftur, engifer, chili, gram marsala, laukur, paprika, kókosmjólk, maesinamjöl, kjúklingasoð, matreiðslurjóni.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, zucchini, tómatmauk, hvítlaukur, engifer, gram marsala, karrý, kókosmjólk.(V)

Miðvikudagur 2/10

Súpa: lambakjöt, laukur, gulrætur, hrísgrjón, kjötsoð, súpujurtir, rófur, steinselja.

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, piar, karrý, **majones**, **egg**, sýrðar agúrkur, **sinnep**, blaðlaukur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatmauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, salt, kryddjurtir, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 3/10

Súpa: Laukur, blaðlaukur, rauðlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Lambafylle, repíuolía, kryddjurtir, **parmesanostur**, **eggjarauður**, **smjör**, edik, estragon, kjötsoð.

Grænmetisréttur: Rauðrófur, baunasterkja, rötargænmeti, hvítlaukur, kjúklingabaunir, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 4/10

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautaborgarar, **majones**, tómatsoða, **sinnep**, **ostur**.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, kjúklingabaunir, baunasterkja, kryddjurtir.(V)

Laugardagur 5/10

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatmauk, kjötsoð, laukur, paprika, sveppir, maesinmajöl, matreiðslurjóni.

Aularéttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, laukur.

Sunnudagur 6/10

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, **eggjablanda**, brauðraspur, salt, pipar, sveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rötargrænmeti, 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/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasaþykkni, 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 Pólland, nautakjöt Ísland, kalkún Ísland.