

Innihaldslýsing 6.-12.jan

Mánudagur 6/1

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

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

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, sætar kartöflur, olífuolía, kjúklingabaunir, villisveppir, grænmetiskraftur, veganrjóni, hvítlaukur, chili salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 7/1

Súpa: Rósinkál, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.(M)**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur, laukur, hveiti lasagneblöð, egg, rjónaostur, ostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hveiti lasagneblöð, hvítlaukur, tómatauk, veganostur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 8/1

Súpa: Rúgbrauð, salt, sykur, malt.

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

Grænmetisréttur: Laukur, paprika, blómkál, zucchini, tagliatelle pasta, tómatauk basil, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 9/1

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, kókosmjöl, hvítlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: lambafillet, grillkrydd, hvítlaukur, madeira, perlulaukur, kjötsoð, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, granatepli, olífuolía, kryddjurtir.(V)

Föstudagur 10/1

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, kókosmjólk, hvítlaukur, engifer, laukur, gulrætur, paprika, kjúklingasoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni, eggjanúðlur.

Grænmetisréttur: Blandað rótargrænmeti, soja, chili, teriyaki, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 11/1

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

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, kjötsoð, laukur, sveppir, paprika, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rótargrænmeti.

Sunnudagur 12/1

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, parmesanostur, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: rótargrænmeti, hvítlauksolía.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kj.

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.

Ötkraftar og krydd eru án MSG.

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, (G)=glúten.

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