

Innihaldslýsing 463

Mánudagur 21/7

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

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

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, mangó, karrý, kókosmjólk, chili, engifer, hvítlaukur, .(V)

Þriðjudagur 22/7

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatmauk, kjötsoð, hvítlaukur, chili, rómaostur, maesinamjöl, hveiti lasagneblöð, egg, ostur.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, zucchini, tómatmauk, hvítlaukur, vegan hveiti-lasagneblöð, veganostur.(V)

Miðvikudagur 23/7

Súpa: Laukur, tómatmauk, kjötsoð, hvítlaukur.

Aðalréttur: **Langa**, **egg**, karrý, tómatmauk, hvítlaukur, engifer, **soja**, salt, pipar, kartöflumjöl, karrý, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatmauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, hrísgrjón, döðlur, baunasterkja.(V)

Fimmtudagur 24/7

Súpa: Aspas, Kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Kjúklingabringur, olífuolía, chili, brauðraspur, kornflakes, grískt jógúrt, döðlur, hvítlaukur, kóriander.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, svartbaunir, hvítlaukur, salt, pipar, olífuolía.(V)

Föstudagur 25/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, engifer, chili, hvítlaukur, laukur, paprika, maesinamjöl, kókosmjólk.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, karrý, engifer, hvítlaukur, chili, hvítlaukur, hrísgrjónanúðlur.(V)

Laugardagur 26/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, egg, laukur, salt, pipar, laukur, tómatmauk, kjötsaoð maesinamjöl, matreilsurjóni.

Aularéttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 27/7

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

Aðalréttur: Grísalundur, salt, pipar, kartöflur, rjóni, hvítlaukur, ostur, villisveppir, kjötsoð, maeisnmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, 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 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: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Pólland, nautakjöt Ísland, svínakjöt Ísland,