

Matseðill vikunnar

12 – 18 október.

Mánudagur 12.okt

Grænmetisbuff með salati dagsins.

Tómat- og parmesansúpa.

Pönnusteiktur steinbítur með piparsósu, nýjum kartöflum og salati dagsins.

Þriðjudagur 13.okt

Indverskur grænmetisréttur.

Rósinkálsúpa.

Butter kjúklingur með kryddhrísgrjónum og naanbrauði.

Miðvikudagur 14.okt

Tex Mex fylltar sætar kartöflur.

Mexíkósk kjúklingasúpa.

Plokkfiskur með rúgbrauði og kartöflum.

Fimmtudagur 15.okt

Tælenskur grænmetis- og baunapottréttur.

Rjómasúpa með sveppum og skinku.

Sinnepsgljáð grísafille með röstíkartöflum og sveppa-dijonssósu

Föstudagur 16.okt

Kreola grænmetis og baunaréttur.

Grænmetissúpa.

Kentucky kjúklingalæri með fröllum, sósu og salati.

Laugardagur 17.okt

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati.

Sunnudagur 18.okt

Grænmetisréttur dagsins

Súpa dagsins.

Vínarsnitset með kryddkartöflum og villisveppasósu.

Matseðill með fyrirvara um breytingar.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 527

Mánudagur 12/10

Súpa: Tómatar, **parmesanostur**, hvítlaukur, grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Steinbítur**, heilhveiti, salt pipar, **sýrður rjóni**, **majones**, pipar, brandý

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, ólífúolía, salt, pipar, baunasterkja, kjúklingabaunir.(V)

Þriðjudagur 13/10

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, hvítlaukur, laukur, paprika, tómatamauk, gram marsala, cummin, engifer, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rótargrænmeti, baunir, hvítlaukur, Tikka Marsala marinerung, paprika, kókosmjólk.(V)

Miðvikudagur 14/10

Súpa: Kjúlingur, tomatmauk, rótargrænmeti, hvítlaukur, chili, **rjómaostur**, **matreisðlurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsaþorskur**, laukur, kjötkraftur, salt, pipar, karrý, repíuolía, hveiti.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, tex mex krydd, hvítlaukur, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 15/10

Súpa: Sveppir, skinka, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Grísafylle, **sætt sinnep**, grillkrydd, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, sveppir, kjötsoð, **dijosinnep**, maesinamjöl, sveppir, **matreisðurjóni**,

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hvítlaukur, chili, grænmetiskraftur, karrý, kjúklingabaunir, kókosmjólk.(V)

Föstudagur 16/10

Súpa: Ýmislegt rótargrænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kreolakrydd, **majones**, tómatsósa, **sinnep**, **soja**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kreolakrydd, laukur, hvítlaukur.

Laugardagur 17/10

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

Aðalréttur: Nautahakk, tomatmauk, hvítlaukur, kjötkraftur, salt, pipar, chili, hveiti lasagneblöð, **egg**, **rjómaostur**, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, ólífúolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 18/10

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

Aðalréttur: Grísalæri, brauðraspur, slat, pipar, villisveppir, kjötkraftur, maesinamjöl **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

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

. 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.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasafþykkni, 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 Pólland, lamb Ísland, nautakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.



MÚLAKAFFI