

Matseðill vikunnar
19-25.október

Mánudagur 19. október

Japanskur grænmetis- og hrísgrjónaréttur.
Sveppasúpa.
Pönnusteikt ýsa með relish-sósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 20. október

Mexíkóskur grænmetis- og baunaréttur með lárperusalati.
Sætkartöflu- og kókossúpa.
Hunangsgljáð kjúklingalæri með mexíkógrjónum, lárperusalati og hvítlaukspiparsósu.

Miðvikudagur 21. október

Fylltar paprikur með grænmeti og linsubaunum.
Blómkálssúpa.
Djúpsteiktur fiskur dagsins með kremuðu bygggi og karrísósu.

Fimmtudagur 22. október

Afrískur grænmetis- og baunapottréttur.
Sellerírótarsúpa.
Grillsteikt lambalæri með kryddkartöflum og béarnaise-sósu.

Föstudagur 23. október

Marokkóskur grænmetis- og baunaréttur með appelsínusalati.
Grænmetissúpa.
Marokkóskar kjötbollur með saffrangrjónum, chermoula-sósu og gulrótar- og appelsínusalati.

Laugardagur 24. Október

Grænmetisréttur dagsins.
Súpa dagsins.
Rauðvínsлагаð nautagúllas með kartöflumauki, salati og brauði.

Sunnudagur 25. október

Grænmetisréttur dagsins.
Súpa dagsins.
Bayonne-skinka með gljáðum kartöflum og rauðvínssósu.

Matseðill með fyrirvara um breytingar.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 528

Mánudagur 19. október

Súpa: Sveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maísenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Ýsa, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **majónes**, sætt relish.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hrísgrjónanúðlur, **teriyaki**, salt, pipar, engifer, hvítlaukur, ólífuoía, grænmetiskrydd. (V)

Þriðjudagur 20. október

Súpa: Sætar kartöflur, kókosmjólk, kjötkraftur, maísenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, hunang, kjúklingakrydd, mexíkókrydd, paprika, **sýrður rjóni**, sítrónupipar, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, mexíkósk kryddblanda. (V)

Miðvikudagur 21. október

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

Aðalréttur: Langa, egg, salt, pipar, tómatauk, karrí, engifer, hvítlaukur, **soja**, kartöflumjöl, bankabygg, **matreiðslurjóni**, hvítlaukur, karrí, kjötkraftur, maísenamjöl, mangó, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætar kartöflur, kína, hvítlaukur, paprikur, grænmetiskraftur. (V)

Fimmtudagur 22. október

Súpa: Sellerírótt, kjötkraftur, maísenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, **eggjarauður**, **smjör**, kjötsoð, estragon, béarnaise-essens.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hvítlaukur, engifer, blandaðar baunir, afrísk kryddblanda, chili. (V)

Föstudagur 23. október

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

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, marokkósk kryddblanda, hvítlaukur, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, marokkósk kryddblanda, tómatar. (V)

Laugardagur 24. október

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

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, laukur, paprika, sveppir, kjötkraftur, maísenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, ólífuoía, salt, pipar.



MÚLAKAFFI

Sunnudagur 25. október

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maísenamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Grísalaeri, léttreykt og saltað, kjötsoð, rauðvín, matreiðslurjómi, maísenamjöl.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, ólífulía, salt, pipar.

Ofnæmisupplýsingar

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

Innihaldslýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þráavarnarefni (E320), krydd, soja, laukduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620, E635), nautakjötsþykkni.

Innihaldslýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þráavarnarefni (E320), krydd, soja, laukduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620, E635), kjúklingakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalt, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurrkaðir ávextir, glúkósasafabykkni, ger.

Matreiðslurjómi: Undanrennuduft, grænmetisolía.

Majónes: Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E330, E202, E211.

Merkingar:

(M) = Mjólkurvörur

(E) = Egg

(V) = Vegan

Upprunaland hráefna Fiskur: Ísland - Kjúklingur: Pólland - Grísakjöt: Ísland - Lambakjöt: Ísland - Nautakjöt: Ísland



MÚLAKAFFI