

Innihaldslýsing 271

Mánudagur 22/11

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, maizenamjöl, **matreiðslurjómi(M)**.

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur(G), heilhveiti(G), salt, sítrónupipar, **sýrður rjómi(M)**, hvítlaukspipar.

Veganréttur: Gulrætur, kjúklingabaunir, svartbaunir, baunasterkja, kryddblanda, veganmajones, kryddjurtir, chili.(V)

Þriðjudagur 23/11

Súpa: Sellerý, kjötkraftur, engifer, maizenamjöl, **matreiðslurjómi(M)**.

Aðalréttur: Grísalæri, teriyakisósa, sojasósa, engifer, laukur, gulrætur, paprika, chili, mangó, maizenamjöl.

Veganréttur: Zucchini, sætar kartöflur, gulrætur, blómkál, laukur, karrý, mangó, engifer, chili, teriyakisósa, sojasósa.(V)

Miðvikudagur 24/11

Súpa: Lambaframpartur, gulrætur, rófur, laukur, súpujurtir, kjötkraftur.

Aðalréttur: **Porskur**, karrý, kókosmjöl, repjuolía, **sýrður rjómi(M)**, kryddjurtir.

Veganréttur: Blómkál, gulrætur, sætar kartöflur, laukur, spergilkál, bankabygg, chili, grænmetiskraftur, hvítlaukur, basil, veganmajones.(V)

Fimmtudagur 25/11

Súpa: Paprika, kjötkraftur, maizenamjöl, **matreiðslurjómi(M)**.

Aðalréttur: Kalkúnabringur, salt, pipar, salvía, kalkúnasoð, kjötkraftur, maesniamjöl, **matreiðslurjómi(M)**, tíuberjasulta.

Veganréttur: Sætar kartöflur, kjúklingabaunir, grænmeti, hvítlaukur, ólífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Föstudagur 26/11

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjómi(M)**, maizenamjöl.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, kókosmjólk, kókosmjöl, kjúklingakraftur, maizenamjöl, laukur, paprika, chili, engifer, hvítlaukur.

Veganréttur: Rófur, gulrætur, paprika, blómkál, gulrætur, grænmetiskraftur, kókosmjólk, kókosmjöl, karrý, engifer, chili, hvítlaukur.(V)

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, glugosasafaykkni, ger. Matreiðslurjómi: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, kalkún Ísland, lambakjöt, Ísland.

