

## Innihaldslýsing 376

Mánudagur 20/11

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

Aðalréttur: **Porskur, ýsa**, eggjahvítur, hveit, kartöflumjöl, salt, pipar, rjóni, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, sætar kartöflur, svartbaunir, baunasterkja, hvítlaukur, chili.(V)

Þriðjudagur 21/11

Súpa: Hvítkál, engifer, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.(M)**.

Aðalréttur: Nautalærkjöt, tómatauk, rauðvín, kjötsoð, laukur, sveppir, paprika, kartöflur, sellerýrótt, mjólk, smjör, hvítlaukur, kartöfluduft, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, spergilkál, híðisgrjón, olífuolía, chili, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 22/11

Súpa: Hrísgjón, mjólk, salt, sykur.

Aðalréttur: **Bleikja**, salt, pipar, blandaðar hnetur, sýrður rjóni, sítrónupipar.

Grænmetisréttur: Laukur, paprika, blómkál, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur, grænmeti.(V)

Fimmtudagur 23/11

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

Aðalréttur: Kalkúnabringur, salt, pipar, salvía, mangómarinerign, sýrður rjóni, epli, salt, sykur, kalkúnasoð, rifsberjahlaup, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, zuzzini, sveppir, hvítlaukur, olífuolía, tómatar, BBQ marinerung.(V)

Föstudagur 24/11

Súpa: Nutasoð, laukur, tómatauk, hvítlaukur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, mexíkókrydd, salassósa.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, mexíkókrydd, salsassósa.(V)

Laugardagur 25/11

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, grillkrydd, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, engifer, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Ýsa, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar.

Sunnudagur 26/11

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísafylle, grillkrydd, sinnep, sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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, glugosasafabýkkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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, kalkúnakjöt Ísland, grísakjöt Ísland, kjúklingur Pólland.