

## Innihaldslýsing 367

Mánudagur 18/9

Súpa: Blómkál, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Porskur**, karrý, kóksosmjólk, kókosmjöl, salt, piparþ

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, karrý, kókosmjöl, kókosmjólk, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 19/9

Súpa: Paprika, laukur, kjötkraftur, chili, maesinamjöl, kókos, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, harissa kryddblanda, sætar kartöflur, repjuolía, salt, pipar, spínat, grískt jógúrt, agúrkur.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, tómatm auk, hvítlaukur, chili, tómatar, olífur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 20/9

Súpa: Villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: Smálúða, heilhveiti, salt, pipar, smjör, blaðlaukur, sveppir, sítróna.

Grænmetisréttur: Grænmeti, sojaprotin, kartöflumjöl, hvítlaukur, grænmetiskraftur. (V)

Fimmtudagur 21/9

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, kjötkraftur, grænmetiskraftur, maesinamjöl,

**matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, eggjarauður, smjör, kjötsoð, esragon, bernaïse-esses, edik.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, baunir, sumargrænmeti, spínat, grantaepfi.(V)

Föstudagur 22/9

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, tómatm auk, hvítlaukur, **matreiðslurjóni(G)**.

Aðalréttur: Nautakjöt, grísakjöt, salt, pipar, laukur, ítölsk kryddblanda, tómatm auk, hvítlaukur, kjötkraftur.

Grænmetisréttur: Blandað grænmeti, bauna sterkja, grænmetiskraftur, kartöflur, kryddblanda (V)

Laugardagur 23/9

Súpa: súpa dagsins

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marinerin, tómatssósa, sinnep, majonse.

Aukaréttur: Ýsa, heilhveit, brauðraspur, salt, pipar, laukur.

Sunnudagur 24/9

Súpa: Súpa dagsins

Aðalréttur: Grísahnakki, grillkrydd, sykur, smjör, kjötsoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, hvítlauksolía, salr, 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, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Pólland, grísakjöt Ísland, lambakjöt Ísland.