

## Innihaldslýsing 368

Mánudagur 25/9

Súpa: Rósinkál, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveit, brauðraspur, pamesanostur, salt, pipar, sýrður rjómi, sítrónupipar.

Grænmetisréttur: Grænmeti, kjúklingabaunir, tikka marsala marinerung, hvítlaukur, engifer, chili.(V)

Þriðjudagur 26/9

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, chili, kjötkraftur, laukur, gulrætur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætarkartöflur, tómatauk chili, grænmetiskraftur. (V)

Miðvikudagur 27/9

Súpa: Rúgbrauð, malt, sítróna salt, sykur.

Aðalréttur: Bleikja, blandaðar hnetur, salt, pipar, sýrður rjómi, appelsínusafi, steinselja.

Grænmetisréttur: Gulrætur, laukur, sætar kartöflur, rötargrænmeti, kryddblanda, hvítlaukur, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 28/9

Súpa: Blaðlaukur, rauðlaukur, hvítlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Grísafylle, sinnep, púðusykur, grillkrydd, kartöflur, salt, pipar, kartöflumjöl, villisveppir, villisveppakraftur, kjötsoð maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Grænmetisréttur: Grænmeti, kjúklingabaunir, baunasterkja, kryddjurtir.(V)

Föstudagur 21/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Kjúklingakjöt, salt, kartöflusterkja, laukduft, kjúklingakraftur, repjuolía, brauðraspur, maissterkja, brauðhjúpur.

Grænmetisréttur: Grænmeti, baunsterkja, kryddblanda, grænmetiskraftur, cous cous.(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, glugosasafþykkni, 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, nautakjöt Ísland grísakjöt Ísland.