

Innihaldslýsing 375

Mánudagur 13/11

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsa, egg, hveiti**, repjuolía, karry, bjór, salt, sítrónupipar, blaðlaukur, sýrðar agúrkur, majones, sinnep.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, tómatm auk, chili, engifer, hvítlaukur, chili, tómatm auk, kóriander.(V)

Þriðjudagur 14/11

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, chili, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, tandoori kryddm auk, laukur, paprika, maesinamjöl, chili, kóriander, jógúrt, mynta, agúrkur.

Grænmetisréttur: Bankabygg, laukur, rötargrænmeti, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 15/11

Súpa: Nautalæri, tómatm auk, kjötsoð, laukur, gulrætur, hvítlaukur, chili.

Aðalréttur: **Ýsa, brauðraspur, eggjablanda**, salt, pipar, majones, sýrt grænmeti, blómkál, agúrkur, laukur, sinnep.

Grænmetisréttur: Rauðrófur, laukur, sólblómaolía, maesinamjöl, salt, kryddjurtir, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 16/11

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, repjuolía, tómatm auk, hvítlaukur, engifer, karry, kornflakes, kókosmjöl, döðlur, grískt jógúrt, sýrður rjóni, chili, kóriander, rauðlaukur.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, kínóa, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 17/11

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, laukur, baunastrekja, salt, pipar, hvítlaukur, tómatm auk, kjötkraftur, parmesanostur.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, hrísgrjón, kókos, baunastrekja.(V)

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/hæsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasaþykkni, 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, nautakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.