

Innihaldslýsing 379

Mánudagur 11/12

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, karrý, hvítlaukur, **sýrður rjóni**.

Veganréttur: Svartbaunir, kjúklingabaunir, baunasterkja, hvítlaukur, laukur, sætar kartöflur, salt, pipar.

Þriðjudagur 12/12

Súpa: Grasker, kókosmjólk, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, tómatm auk, engifer, chilli, hvítlaukur, karrý, laukur, paprika, kókosmjólk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Veganréttur: Zucchini, sætar kartöflur, gulrætur, blómkál, laukur, karrý, kókosmjólk, hvítlaukur, chilli, engifer, tómatm auk, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 13/12

Súpa: Hrísgrión, **mjólk**, salt, sykur.

Aðalréttur: **Ýsa**, salt, sítrónupipar, sólþurrkaðir tómatar, tómatar, cashewhnetur, basil, salt, hvítlaukur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Veganréttur: Blómkál, gulrætur, sætar kartöflur, laukur, spergilkál, chilli, grænmetiskraftur, hvítlaukur bankabygg, tómatm auk, haframjöl.(V)

Fimmtudagur 14/12

Súpa: Sellyrý, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísahnakki, repjuolía, grillkrydd, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Föstudagur 15/12

Súpa: Blandað rôtargrænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aðalréttur: Kjúklingur, BBQ marinering, sinnep, tómatar, soja, majones.

Veganréttur: Grænmeti, oumph, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 16/12

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, egg, salt, pipar, grillkrydd, laukur, mjólk, smjör, kartöfluduft, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Sunnudagur 17/12

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, eggjablanda, grillkrydd, brauðraspur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

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.

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 Ísland, Grísakjöt Ísland, lamb Ísland.