

Innihaldslýsing 449

Mánudagur 14/4

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

Aðalréttur: **Steinbítur**, heilhveiti, salt, pipar, matreiðslurjóni, kjötsoð, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Blómkál, gulrætur, zucchini, laukur, cous cous, hvítlaukur, tómatauk, chili, grænmetiskraftur, baunasterkja.(V)

Þriðjudagur 15/4

Súpa: Tómatmauk, rötargrænmeti, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.**

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, laukur, sveppir, paprika, kjötsoð, maesinamjöl, rauðvín.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, Tikka Marsala marinerig, kókosmjólk, kjúklingabaunir.(V)

Miðvikudagur 16/4

Súpa: Rósinkál, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kryddraspur, salt, pipar, **majones, sinnep, soja**, tómatósa.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur, kryddjurtir.(V)

Fimmtudagur 17/4

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

Aðalréttur: Léttreiktur grísahryggur, sinnep, púðusykur, rauðvín, kjötsoð, laukur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Grænmetisréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.(V)

Föstudagur 18/4

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kornflakes, bindiefni, majones, chilisósa.

Grænmetisréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Laugardagur 19/4

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

Aðalréttur: Nautalæri, sveppir, laukur, paprika, kjötsoð, tómatauk, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 20/4

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl matreisðslurjóni.

Aðalréttur: Kalkúnabringur, salt, pipar, mangómarinerig, kalkúnakjötsoð, maesinamjöl

matreisðurjóni.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

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 nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

Innihaldslýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) kjúklingakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, naut Ísland, kjúklingur Ísland, svíakjöt Ísland, kalkún Ísland.