

Innihaldslýsing 451

Mánudagur 28/4

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

Aðalréttur: **Ýsa, Þorskur**, eggjahvítur, salt, pipar, kartöflumjöl, hveiti, laukur, kjötkraftur, tómatauk, maesinamjöl, tómatauk, matreiðslurjóni.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, chili, engifer, hvítlaukur, mexíkókrydd, baunasterkja, soja sesam.(V)

Þriðjudagur 29/4

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, indversk kryddblanda, repjuolía, karrý, engifer, hvítlaukur, chili, maesinamjöl, kókosmjólk.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, gulrætur, blandað rötargrænmeti, indversk kryddblanda, kókosmjólk, karrý, engifer, chili, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 30/4

Súpa: Kjúklingalæri, tómatauk, rötargrænmeti, chili, kjúklingasoð, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Ýsa, egg, pilsner, hveiti, karrý, salt, pipar, mjólk, majones, sýrt grænmeti, sinnep.

Grænmetisréttur: Laukur, gulrætur, blómkál, spergilkál, rauðvín, salt, pipar, hvítlaukur, chili, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 1/5

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, eggjarauður, smjör, kjötsoð, estragon, bernaiese-esses.

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti.(V)

Föstudagur 2/5

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, brauðraspur, kornflakes, salt, pipar, kartöflusterkja.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, hrísgrjónanúðlur, chili, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 3/5

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambaframpartur, laukur, paprika, indversk krydd, engifer, hvítlaukur, chili, tikka marsala, salt, pipar, karrý, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aularéttur: Steikt rötargrænmeti.

Sunnudagur 4/5

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

Aðalréttur: Grísahnakki, grillkrydd, sveppakraftur, kjötsoð, maeisnmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rötargrænmeti, salt, 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 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, glugosasaþykkni, 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, kjúklingur Pólland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.