

Innihaldslýsing 459

Mánudagur 23/6

Súpa: Sveppir, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

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

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, bankabygg, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 24/6

Súpa: Sætkartöflur, kjötkraftur, kókosmjólk, engifer, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, Tandoori kryddblanda, repíuolía, karrý, engifer, hvítlaukur, chili, maesinamjöl, kókosmjólk.

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

Miðvikudagur 25/6

Súpa: Hrísgjón, mjólk, salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: Ýsa, egg, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, majones, sýrt grænmeti, sinnep.

Grænmetisréttur: Laukur, gulrætur, blómkál, spergilkál, sveppir, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur, hrísgjón.(V)

Fimmtudagur 26/6

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

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

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti, kjúklingabaunir, tómatauk, afrísk kryddblanda.(V)

Föstudagur 27/6

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, mexíkósk kryddblanda, chili, tómatauk, ostur.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, mexíkósk kryddblanda, salsa, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 28/6

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötsoð, hveiti lasagneblöð, rjómaostur, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aularéttur: Steikt rötargrænmeti.

Sunnudagur 29/6

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, olífuolía, kryddjurtir, grillkrydd, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

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, glugosafabýkkni, ger. Matreiðslurjómi: Undanrennuft, grænmetis olía.

Majones: Repíuolía, 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.