

## Innihaldslýsing 460

Mánudagur 30/6

Súpa: Hrísgjón, mjólk salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: **Ysa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **majones**, sýrt grænmeti, sætt sinnep.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, sætar kartöflur, olífuolía, baunasterkja, grænmetiskraftur, hvítlaukur, chili salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 1/7

Súpa: Gulrætur, grænmetiskraftur, kókosmjöl, hvítlaukur, maesinamjöl, **veganrjómi.(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, Tikka Marsala marineri, tómatauk, kjúklingasoð, kókosmjólk, **matreiðslurjómi**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, Tikka Marsarsala marineri, kókosmjólk, tómatauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 2/7

Súpa: Kjúklingasoð, kjúklinglæri, tómatauk, chili, laukur, paprika, gulrætur, sætar kartöflu, **matreislurjómi**.

Aðalréttur: **Porskur**, parmesanostur, brauðrspur, salt, pipar, **sýrður rjómi**, hvítlaukur, steinselja.

Grænmetisréttur: Laukur, paprika, blómkál, zucchini, rótargrænmeti, rauðvín, kjúklingabaunir, salt, pipar, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 3/7

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

Aðalréttur: Kalkúnabringur, mangógljái, salt, pipar, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjómi**.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, rótargrænmeti, grænmetiskraftur, hvítlaukur, engifer, tómatauk, haframjöl, chili.(V)

Föstudagur 4/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreisðurjómi**.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, salt, pipar, kjúklingkrydd, kornflakes, majones, chili, tómatauk.

Grænmetisréttur: Blandað rótargrænmeti, soja, chili, karrý, hrísgjónanúðlur, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 5/7

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

Aðalréttur: Lambaframpartur, karrý, kjötsoð, kókosmjólk, engifer, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreisðurjómi**.

Aukaréttur: Steikt rótargrænmeti.

Sunnudagur 6/7

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, BBQ marineri, sýrður rjómi, kryddjurtir, hunang, sinnep.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, hvítlauksolía.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kj.

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.

Ötkraftar og krydd eru án MSG.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafabýkkni, ger. Matreiðslurjómi: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, grísakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, kjúklingur Pólland.

