

Innihaldslýsing 461

Mánudagur 7/7

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

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

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, Teriyaki, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 8/7

Súpa: Tómatmauk, parmesanostur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatmauk, kjötsoð, laukur, sveppir, paprika, salt, pipar, maesinamjöl, matreiðslurjóni, sætar kartöflur, salt, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, tómatmauk, hvítlaukur, chili, svartbaunir, mexíkósk kryddblanda.(V)

Miðvikudagur 9/7

Súpa: Villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aðalréttur: **Ýsa**, **porskur**, laukur, salt, pipar, repíuolía, hveiti, karrý.

Grænmetisréttur: Zuzzini, blómkál, spergilkál, gulrætur, kjúklingabaunir, tómatmauk, grænmetiskraftur, baunasterkja, (V)

Fimmtudagur 10/7

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, hvítlaukur, olífuolía, brauðraspur, grillkryddblanda, tómatmauk, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blómkál, rôtargrænmeti, tómatmauk, kjúklingabaunir, Teriyki, grænmetiskraftur, hvítlaukur.(V)

Föstudagur 11/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, tómatmauk, hvítlaukur, **matreiðslurjóni(G)**.

Aðalréttur: Grísaríf, BBQ marineri, majones, kartöflur, sinnep, laukur, paprika.

Grænmetisréttur: Rôtargrænmeti, oumph, BBQ marineri, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 12/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, indversk kryddblanda, kókosmjólk, laukur, paprika, kjúklingakraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, olífuolía.

Sunnudagur 13/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, grillkrydd, **matreiðslurjóni**, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, hvítlauksolía, 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, glugosasafþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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, nauta Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.