

Innihaldslýsing 462

Mánudagur 14/7

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, salt, pipar, majones, soðin egg, sýrðar agúrkur, blaðlaukur, sinnep.

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rötargrænmeti, sætar kartöflur, rauðlaukur, paprika, kóriander, karrý, trönuber, balsamic.(V)

Þriðjudagur 15/7

Súpa: Blómkál, karrý, kjötkraftur, engifer, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatauk, hnetusmjör, kjúklingakraftur, hvítlaukur, engifer, chili, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blómkál, spergilkál, gulrætur, zuzzini, tómatauk, chili, indversk, kryddblanda, döðlur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 16/7

Súpa: Kjúklingalæri, kjúklingasoð, tómatur, hvítlaukur, sætar kartöflur, paprika, laukur, matreiðslurjóni,

Aðalréttur: **Rauðspretta**, heilhveit, salt, pipar, majones, sinnep, pikklað grænmeti.

Grænmetisréttur: paprika, Blómkál, spergilkál, zuzzini gulrætur, sætar kartöflur, baunir, tómatauk.(V)

Fimmtudagur 17/7

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, kókosmjöl, kjúklingakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Grísalundur, grillkrydd, döðlur, kartöflur, hvítlaukur, salt, pipar, rjóni, ostur, sherry, laukur, tómatur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Grænmetisréttur: Gulrætur, spergilkál, blómkál, paprika, laukur, sætar kartöflur, granastepli, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur.

Föstudagur 18/7

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, chili.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kryddraspur, salt, pipar, kreolakrydd, majones, tómatsósa, sinnep, soja.

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, kreola kryddblanda salt, pipar, hvítlaukur, karrý.

Laugardagur 19/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, kjötkraftur, tómatauk, hvítlaukur, hveiti lasagneblöð, rjónaostur, ostur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 19/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífu olía, 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, grísakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, nautakjöt Ísland