

Innihaldslýsing 457

Mánudagur 9/6

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kjúklingakryddblanda, **sýrður rjóni**, hvítlaukur, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 10/6

Súpa: Hvítkál, engifer, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, kjötsoð, salt, piar, hvítlaukur, laukur.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rötargrænmeti, híðisgrjón, salt, pipar.(V)

Miðvikudagur 11/6

Súpa: Kjúklingalæri, kjúklingasoð, laukur, paprika, hvítlaukur, chili, tómatauk, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsa, þorskur**, laukur, salt, piar, karrý, repíuolía, hveit.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, linsubaunir, grænmetiskraftur, kryddjurtir, tómatauk, hvítlaukur, salt, pipar, haframjöl, bankabygg.(V)

Fimmtudagur 12/6

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

Aðalréttur: Grísalæri, **eggjablanda**, baruðraspur, salt, pipar, kartöflur, rjóni, hvítlaukur, **ostur**, sveppir, sveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti, kjúklingabaunir, kryddjurtir, salt, pipar.(V)

Föstudagur 13/6

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, olífuolía, kjúklingakrydd, **piparsotur**, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd, salt, pipar, kjúklingabaunir, baunasterkja.

Laugardagur 14/6

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

Aðalréttur: Lambalæri, teriyaki, rötargrænmeti, maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 15/6

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

Aðalréttur: Grísaðnakki, grillkrydd, BBQ marinerung, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kjötkraftur 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, glugosasafabýkkni, 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, naut Ísland, kjúklingur Pólland, svínakjöt Ísland, lamb Ísland.