

Innihaldslýsing

Mánudagur 27/11

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

Aðalréttur: **Ýsa**, karrý, kóksosmjólk, kókosmjöl, laukur, jogúrt, engifer, tómatauk, maesinamjöl, karrý, hvítlaukur, salt, pipar

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, karrý, kókosmjöl, kókosmjólk, engifer, maesinamjöl, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 28/11

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, Tikka Marsala marinerung, repíuolía, túrmerik, engifer, hvítlaukur, kóriander, kjúklingakraftur, kókosmjólk, maesinamjöl

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, tómatauk, hvítlaukur, chili, tómatar, olífur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 29/11

Súpa: Villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: Ýsa, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, karrý, majones, sýrðar agúrkur, soðin egg, blaðlaukur.

Grænmetisréttur: Grænmeti, sojaprotin, kartöflumjöl, hvítlaukur, grænmetiskraftur. (V)

Fimmtudagur 30/11

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

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

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, baunir, rôtargrænmeti, spínat, grantaeppli.(V)

Föstudagur 1/12

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

Aðalréttur: grísalæri, salt, pipar, hvítlaukur, kartöflumjöl, repíuolía, tóamauk, rôtargrænmeti edik, sætuefni, maesinamjöl, kjötkraftur.

Grænmetisréttur: Rôtargrænmeti, baunasterkja, hrísgrjón, tómatauk, edik, sætuefni, maesinamjöl, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 2/12

Súpa: súpa dagsins

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marinerung, tómatssósa, sinnep, majonse.

Aukaréttur: Ýsa, heilhveit, brauðraspur, salt, pipar, laukur.

Sunnudagur 3/12

Súpa: Súpa dagsins

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, grillkrydd, sykur, smjör, 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 kjötkraftur og krydd eru án MSG.

Innihaldslýsing á kjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasaþykkni, ger. Matreiðslurjóni: 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, grísakjöt Ísland, lambakjöt Ísland.