

Innihaldslýsing 395

Mánudagur 1/4

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

Aðalréttur: Lambalæri, salt, pipar, grillkrydd, eggjarauður, smjör, bernaiseesses, kjötsoð, estragon.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, tómatmauk, chili, engifer, hvítlaukur, chili, tómatmauk, kóriander.(V)

Þriðjudagur 2/4

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, chili, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambaframmpartur, tandoori kryddmouk, laukur, paprika, maesinamjöl, chili, kóriander, jógúrt, mynta, Tzatziki krydd, agúrkur.

Grænmetisréttur: Bankabygg, laukur, rötargrænmeti, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 3/4

Súpa: Nautalæri, tómatmouk, kjötsoð, laukur, gulrætur, hvítlaukur, chili.

Aðalréttur: **Ýsa, brauðraspur, eggjablanda**, salt, pipar, majones, sýrt grænmeti, blómkál, agúrkur, laukur, sinnep.

Grænmetisréttur: Rauðrófur, laukur, sólblómaolífa, maesinamjöl, salt, kryddjurtir, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 4/4

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

Aðalréttur: Grísafylle, salt 7%, reyktur, rauðvín, kjötkraftur, matreiðslurjóni, maesinamjöl,

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, kínoa, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 5/4

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingur, beikon, matreiðslurjóni, paprika, laukur, pasta, maesinamjöl, kjúklingakraftur.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, hrísgrjón, kókos, baunastrekja.(V)

Laugardagur 6/4

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatmouk, kjötsoð, laukur, paprika, sveppir, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aularéttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, laukur.

Sunnudagur 7/4

Aðalréttur: Grísafylle, sinnep, salt, pipar, grillkrydd, sveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolífa, þurkaðir ávextir, glugosasafayþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olífa.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, nautakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.