

Innihaldslýsing 426

Mánudagur 4/11

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

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

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, sætar kartöflur, olífuolífa, kjúklingabaunir, trönuber, balsamik edik, hvítlaukur, chili salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 5/11

Súpa: Rósinkál, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.(M)**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatm auk, hvítlaukur, kjötkraftur, laukur, hveiti lasagneblöð, egg, rjónaostur, ostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hveiti lasagneblöð, hvítlaukur, tómatm auk, veganostur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 6/11

Súpa: Kjúklingalæri, kjúklingasoð, karrý, chili, rótargrænmeti, maesinamjöl, matreiðsurjóni.

Aðalréttur: **Ýsa/Þorskur**, pangóraspur, hvítlaukur, parmesanostur, salt, pipar, sýrður rjóni, graslaukur.

Grænmetisréttur: Laukur, paprika, blómkál, zucchini, tagslitelle pasta, tómatm auk basil, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 7/11

Súpa: Gulrætur, kókosmjólk, kókosmjöl, hvítlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl,

matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísalandir, döðlur, grillkrydd, repíuolífa, kartöflur, rjóni, hvítlaukur, ostur, sherry, beikon, laukur, kjötsoð, matreisðurjóni, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, granatepli, olífuolífa, kryddjurtir.(V)

Föstudagur 8/11

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, kókosmjólk, hvítlaukur, engifer, laukur, gulrætur, paprika, kjúklingasoð, maesinamjöl, matreiðslurjóni, eggjanúðlur.

Grænmetisréttur: Blandað rótargrænmeti, soja, chili, teriyaki, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 9/11

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambaframpartur, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, engifer, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Steikt rótargrænmeti.

Sunnudagur 10/11

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kalkún, salt, pipar, kartöflur, rjóni, hvítlaukur, ostur, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kj.

Innihaldslýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

Innihaldslýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) kjúklingakjötsþykkni.

Ötkraftar og krydd eru án MSG.

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olífa.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, kjúklingur Pólland, kalkún Ísland.

