

Innihaldslýsing 409

Mánudagur 8/7

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, sveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Steinbítur, heilhveiti**, salt, sítrónupipar, **sýrður rjóni**, pipar, brandý.

Veganréttur: Kjúklingabaunir, rôtargrænmeti, hvítlaukur, laukur, sætar kartöflur, salt, pipar, soja, sesamfræ, chili.

Þriðjudagur 9/7

Súpa: Grasker, kókosmjólk, kjötkraftur, kóriander, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatm auk, engifer, chili, hvítlaukur, karrý, laukur, paprika, kókosmjólk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni, sýrður rjóni**, mynta, agúrkur.

Veganréttur: Zuzzini, sætar kartöflur, gulrætur, blóm kál, laukur, karrý, hrísgrjónarúllur.(V)

Miðvikudagur 10/7

Súpa: Hvít kál, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: **Ýsa, egg**, pilsner, salt, pipar, karry, hveiti, **mjólk**, sírt grænmeti, **majones**

Veganréttur: Blóm kál, gulrætur, sætra kartöflur, laukur, spergilkál, chili, hvítlaukur blaðdeig, smjör, baunaspirur, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 11/7

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Grísahnakki, sætt sinnep, grillkrydd, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, kartöflusterkja, sherry, beikon, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjóni**, edik.

Veganréttur: Sætar kartöflur, kjúklingabaunir, chili, grænmeti, hvítlaukur, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Föstudagur 12/7

Súpa: Blandað rôtargrænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatm auk, kjötkraftur, hvítlaukur, laukur, gulrætur.

Veganréttur: Blóm kál, laukur, rôtargrænmeti, tómatm auk, hvítlaukur, linsubaunir, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 13/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatpurre, hvítlaukur, laukur, hveit lasagneblöð, rjómaostur, ostur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: **Ýsa**, brauðraspur, salt, pipar, heilhveiti.

Sunnudagur 14/7

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

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, villisveppir, villisveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, olífuolía, 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, glugosafabýkkni, sellery,ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, lagtosa,grænmetis olía, salt,.

Majones: Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E296, E410, E412, E401.

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

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