

Innihaldslýsing 410

Mánudagur 15/7

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, sýrður rjóni, karrý, mangó steinselja.

Grænmetisréttur: Bygg, svartar baunir, kjúklingabaunir, kartöflur, sætar kartöflur, rauðlaukur, paprika, kóriander, döðlur, svartbaunir, salt, chipolemauk.(V)

Þriðjudagur 16/7

Súpa: Sætar kartöflur, hvítar kartöflur, hvítlaukur, kókosmjólk, kjötkraftur, engifer, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, laukur, paprika, gulrætur, chili, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, zuzzini, tómatmauk, chili, karrý, kókos, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 17/7

Súpa: **Mjólk**, hrísgrjón, salt, sykur.

Aðalréttur: **Porskur**, salt, piipar, sveppir, **soja**, kjötkraftur, **matreisðurjóni**, truffluolía.

Grænmetisréttur: paprika, Blómkál, spergilkál, zuzzini gulrætur, sætar kartöflur, laukur, bankabygg, hvítlaukur, tómatmauk, chili, haframjöl.(V)

Fimmtudagur 18/7

Súpa: Sellyrý, kjúklingakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, salt, pipar, hvítlaukur, tómatmauk, tikka marsala krydd, chili, sýrður rjóni, kóriander, döðlur.

Grænmetisréttur: Gulrætur, spergilkál, blómkál, paprika, laukur, kjúklingabaunir, chili, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur.

Föstudagur 19/7

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, veganrjóni, chili.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, hvítlaukur, salt, pipar, pasta, olífuolía, sveppir, rjónaostur, kjúklingakraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, oumph, olífuolía, salt, pipar.

Laugardagur 20/7

Súpa: grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, laukur, brauð, mjólk, salt, pipar, smjör, sykur, kartöfluduft, kjötsoð, maesinamjöl, matreisðurjóni.

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

Sunnudagur 21/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, kjötsoð, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífu olía, 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 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, glugosasafþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

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