

Innihaldslýsing 412

Mánudagur 29/7

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

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

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, laukur, tómatm auk, chili, engifer, hvítlaukur, steinselja, mexíkókrydd, kóriander.(V)

Þriðjudagur 30/7

Súpa: Tómatm auk, gulrætur, kókosmjólk, chili, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatm auk, hvítlaukur, kjötkraftur, chili, hveiti lasagneblöð, **rjómaostur**, **matreisðurjóni**, **ostur**.

Grænmetisréttur: Hveiti lasagneblöð, veganostur, tómatm auk, laukur, rôtargrænmeti, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 31/7

Súpa: Kjúklingalæri, tómatm auk, kjúklingasoð, laukur, gulrætur, hvítlaukur, chili, sætar kartöflur, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: **Langa**, tómatm auk, hvítlaukur, karrý engifer, **soja**, chili, **egg** kartöflumjöl, karrý, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Sumarlegt rôtargrænmeti, salt, kryddjurtir, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 1/8

Súpa: Laukur, blaðlaukur, rauðlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, skinka, **ostur**, grillkrydd, salt, pipar, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl,

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, baunasterkja, rôtargrænmeti, hvítlaukur, kjúklingabaunir, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 2/8

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingur, BBQ marinerung, tómatm auk, sinnep, edik, grillkrydd, majones.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, kjúklingabaunir.(V)

Laugardagur 3/8

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatm auk, kjötsoð, laukur, paprika, sveppir, maesinmajöl, matreiðslurjóni.

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

Sunnudagur 4/8

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

Aðalréttur: Kalkúnbringur salt, pipar, salvía, mangógljái, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rôtargrænmeti, 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, glugosafabýkkni, 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 Ísland og Pólland, nautakjöt Ísland, kalkún Ísland.