

Innihaldslýsing 429

Mánudagur 25/11

Súpa: Aspas, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

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

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, kartöflur, sætar kartöflur, rauðlaukur, paprika, kóriander, döðlur, svartbaunir, salt, chipolemauk.(V)

Þriðjudagur 26/11

Súpa: Hvítkál, engifer, kókosmjólk, kjötkraftur, engifer, **matreiðslurjóni(M)**.

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

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

Miðvikudagur 27/11

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

Aðalréttur: **Þorskur/ýsa, smjör, hveiti**, salt, pipar, kjötkraftur, **eggjarauður**, estragon, bernaise edik, **ostur**

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

Fimmtudagur 28/11

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

Aðalréttur: Kalkúnabringur, mangó, sveed chili, grillkrydd, kalkúnasoð, rifsberjahlaup, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Föstudagur 29/11

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, veganrjóni, chili.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, taccokrydd, avocató, hvítlaukur, hveitikökur.

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, taccokrydd, hveitikökur.

Laugardagur 30/11

Súpa: grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðlurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, salt, pipar, kókosmjólk, kjúklingasoð, matreisðurjóni, laukur, paprika.

Aukaréttur: Rötargrænmeti ólífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 1/12

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðlurjóni.

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

Aukaréttur: Rötargrænmeti, ólífu olía, 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, 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, kalkún Ísland, lambakjöt Ísland.