

## Innihaldslýsing 430

Mánudagur 2/12

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

Aðalréttur: **Langa**, hvítlaukur, salt, pipar, **parmesanostur**, sýrður rjóni, kryddjurtir.

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

Þriðjudagur 3/12

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

Aðalréttur: Nautalæri, tómatmauk, rauðvín, kjötsoð, laukur, paprika, sveppir, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**, kartöflur, **mjólk**, **smjör**, salt, sykur.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, zucchini, tómatmauk, hvítlaukur, engifer, gram marsala, karrý, kókosmjólk.(V)

Miðvikudagur 4/12

Súpa: Lambakjöt, laukur, gulrætur, hrísgrjón, kjötsoð, súpujurtir, rófur, steinselja.

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, piar, karrý, **majones**, **egg**, sýrðar agúrkur, **sinnep**, blaðlaukur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatmauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, salt, kryddjurtir, kjúklingabaunir.(V)

Fimmtudagur 5/12

Súpa: Úrval af lauk, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kornflakes, kókosmjól, heilhveiti, olífuolífa, kjúklingakrydd, **sýrður rjóni**, kryddjurtir, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Rauðrófur, baunasterkja, rötargænmeti, hvítlaukur, kjúklingabaunir, engifer salt, pipar.(V)

Föstudagur 6/12

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambalærvöðvi, teriyakimarineri, soja, sesam, hvítlaukur, chili, eggjanúðlur, engifer.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, Teriyaki, hrísgrjónanúðlur.(V)

Laugardagur 7/12

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

Aðalréttur: Nautalæri, tómatmauk, kjötsoð, laukur, paprika, sveppir, maesinmajöl, **matreiðslurjóni**.

Aularéttur: Rötargrænmeti, olífuolífa, salt, pipar.

Sunnudagur 8/12

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, **eggjablanda**, brauðraspur, salt, pipar, sveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinmjól, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolífa, 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, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolífa, þurkaðir ávextir, glugosasaþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, nautakjöt Ísland, lamb Ísland.