

## Innihaldslýsing 436

Mánudagur 13/1

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

Aðalréttur: **Ýsa**, salt, pipar, heilhveiti, brauðraspur, sýrður rjóni, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rötargrænmeti, karrý, kókosmjöl, kókosmjólk, engifer, maesinamjöl, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 14/1

Súpa: Tómatmauk, hvítlaukur, kjötsöð, laukur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, salt, pipar, repíuolía, túrmerik, engifer, tómatmauk hvítlaukur, Tikka Marsala kryddblanda, hrísgrjón, sveppir, kjúklingasöð, laukur, parmesanostur, smjör.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, tómatmauk, hvítlaukur, chili, tómatar, Tikka marsala kryddblanda, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 15/1

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: **Langa**, brauðraspur, eggjablanda, salt, pipar, sinnep, majonse, sýrt grænmeti.

Grænmetisréttur: Zuzzini, blómkál, spergilkál, gulrætur, hrísgrjón, döðlur, baunasterkja, hvítlaukur, grænmetiskraftur (V)

Fimmtudagur 16/1

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, salt, pipar, tómatmauk kjötsöð, hvítlaukur, pasta.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, svartbaunir, rötargrænmeti, spínat.(V)

Föstudagur 17/1

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, tómatmauk, hvítlaukur, **matreiðslurjóni(G)**.

Aðalréttur: Nautahakk, grillkrydd, ostur, majones, sinnep, tómatsoða

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, baunasterkja, tómatmauk, edik, sætuefni, maesinamjöl, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 18/1

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísalæri, egg, tómatmauk, karrý, hvítlaukur, kartöslumjöl, salt, pipar, soja, teriyaki, laukur, paprika, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía.

Sunnudagur 19/1

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, kartöflur, hvítlaukur, **rjóni**, sveppir, kjötsöð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, hvítlauksolía, 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, glugosafabýkkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

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