

Innihaldslýsing 438

Mánudagur 27/1

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 28/1

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, zucchini, tómatauk, chili, karrý, híðisgrjón, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 29/1

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

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

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

Fimmtudagur 30/1

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

Aðalréttur: Grísafylle, sætt sinnep, púðusykur, chili, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

Föstudagur 31/1

Súpa: Ýmislegt rôtargrænmeti, grænmetiskraftur, chili.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, chili, laukur, nýrnabaunir, kjötsoð.

Grænmetisréttur: Blandað rôtargrænmeti, taccokrydd, salsa, chili.

Laugardagur 1/2

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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

Aukaréttur: Rôtargrænmeti ólífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 2/2

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, 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, glugosafafþykkni, 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, grísafylle Ísland, lambakjöt Ísland.