

Innihaldslýsing 445

Mánudagur 17/3

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

Aðalréttur: **Porskur**, karrý, salt, pipar, kókosmjólk, hvítlaukur, sinnep, majones, dill, púðusykur.

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

Þriðjudagur 18/3

Súpa: Tómatmauk, hvítlaukur, kjötsoð, laukur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, salt, pipar, repíuolía, túrmerik, engifer, tómatmauk hvítlaukur, kókosmjólk, maesinamjöl, matreiðslurjóni, hrísgrjón, sveppir, kjúklingasoð, laukur, parmesanostur, smjör, grískt jógúrt, agúrkur, basil,salt, pipar.

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

Miðvikudagur 19/3

Súpa: **Mjól, (M)**, hrísgrjón, salt, vanilla, sykur.

Aðalréttur: **Steinbítur, egg**, salt, pipar, karrý, soja, tómatmauk, kartöflumjöl, hvítlaukur, engifer, chili, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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

Fimmtudagur 20/3

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

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

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

Föstudagur 21/3

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

Aðalréttur: Nautahakk, lambahakk, laukur, kartöflumjöl, salt, pipar, egg, kjötsoð, maesinamjöl, tómatmauk, matreisðurjóni, mjólk, smjör, kartöfluduft, salt, sykur.

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

Laugardagur 22/3

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatmauk, kjötkraftur, hvítlaukur, rjómaostur, maesinamjöl, hveiti lasagneblöð, egg, ostur.

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, olífuolía.

Sunnudagur 23/3

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

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

Aukaréttur: Rôtargrænmeti, 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, glugosasafayþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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, nauta Ísland, lambakjöt Ísland.