

Innihaldslýsing 468

Mánudagur 25/8

Súpa: Sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: **Porskur**, pangóraspur, hvítlaukur, salt, pipar, **parmesanostur**, olífuolía, basil, kasjúhnetur, sítrónusafi.

Grænmetisréttur: Bankabygg, rötargrænmeti sætar kartöflur, olífuolía, hvítlaukur, chili salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 26/8

Súpa: Sætar kartöflur, grænmetiskraftur, kókosmjöl, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi.(M)**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, Shawarma kryddblanda, hvítlaukur, laukur, kókosmjólk, **matreiðslurjómi**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, tandoori marineri, kókosmjólk, tómatauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 27/8

Súpa: Hrísgjón, mjólk, salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: **Porskur**, brauðraspur, **eggjablanda**, hveiti, salt, pipar, sýrt grænmeti, sætt, sinnep, **majones**.

Grænmetisréttur: Risottogjón, blandað rötargrænmeti, salt, pipar, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 28/8

Súpa: Kokkurinn kemur á óvart, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Grísafille, grillkrydd, sætt sinnep, salt, pipar, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjómi**.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, sætar kartöflur, rötargrænmeti, grænmetiskraftur, hvítlaukur, engifer, afrísk kryddblanda, chili.(V)

Föstudagur 29/8

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreisðlurjómi**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, mexíkósk kryddblanda, salsasósa, avocadomauk, hvítlaukur, salt, piipar,

Grænmetisréttur: Blandað rötargrænmeti, salsa, avocadomauk, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 30/8

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötsoð, lasagneblöð, **rjómaostur**, **ostur**.

Aukaréttur: Steikt rötargrænmeti.

Sunnudagur 31/8

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, BBQ marineri, **sýrður rjómi**, villisveppir, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjómi**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, hvítlauksolía.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kj.

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.

Ötkraftur og krydd eru án MSG.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafabýkkni, ger.

Matreiðslurjómi: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

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