

Innihaldslýsing 475

Mánudagur 13.okt

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

Aðalréttur: **Steinbítur**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rôtargrænmeti, **sesam**, chillisósa, **soja**, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 14.okt

Súpa: Grasker, kóriander, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, kjötsoð, maesinamjöl, Tandoori krydd, salt, pipar, kókosmjólk, **grískt jógúrt**, koriander, agúrkur.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, gulrætur, blandað rôtargrænmeti, hrísgrjónanúðlur, tandoori, engifer, chili, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 15/10

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: **Ýsaþorskur**, laukur, kartöflumjöl, hveiti, salt, pipar, **eggjahvítur**, **rjóni**, kjötsoð, maesinamjöl, **matreislurjóni**.

Grænmetisréttur: Laukur, gulrætur, blómkál, spergilkál, sveppir, salt, pipar, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur, baunaspírur(V)

Fimmtudagur 16/10

Súpa: Sveppir, skinka, sherry, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**(M).

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, salt, pipar, **eggjarauður**, **smjör**, estargon, kjötsoð, bernaïse-esses

Grænmetisréttur: Steikt rôtargrænmeti, kartöflur, kjúklingabaunir, karrý, kókos, hvítlaukur, engifer, tælensk kryddblanda.(V)

Föstudagur 17/10

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

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, laukur, kartöflusterkja, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, mexíkósk kryddblanda, baunasterkja, salsa, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 18/10

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötsoð, **rjómaostur**, hveiti lasagneblöð, **egg**, maesinamjöl, **matreisðurjóni**,

Aularéttur: Steikt rôtargrænmeti.

Sunnudagur 19/10

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

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, salt, pipar, villisveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rôtargrænmeti, salt, pipar.

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

. 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, glugosasaþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuft, 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, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.