

Innihaldslýsing 476

Mánudagur 20/10

Súpa: Villisveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Langa**, salt, pipar, tómatauk, sveed chili, rjómaostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, kjúklingabaunir, olífuolía, hvítlaukur, chili salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 21/10

Súpa: Laukur, gulrætur, baunir, pasta kjötsoð, tómatauk, hvítlaukur.

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

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kókosmjólk, tómatauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 22/10

Súpa: Hrisgrjón, súpujurtir, kjötsoð, gulrætur, rófur, laukur, steinselja.

Aðalréttur: **Porskur/ýsa**, laukur, kjötkraftur, karrý, repíuolía, hveiti, **eggjarauður**, **smjör**, bernaie esses, estragon,ostur.

Grænmetisréttur: Bankabygg, linsubaunir, tikka marsala paste, blandað rótargrænmeti, salt, pipar, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 23/10

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

Aðalréttur: Grísalæri, brauðraspur, grillkrydd, salt, pipar, villisveppir, sveppakraftur, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

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

Föstudagur 24/10

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, teriyaki, laukur, paprika, soja, eggjanúðlur, hvítlaukur, engifer.

Grænmetisréttur: Blandað rótargrænmeti, hrisgrjónanúðlur, teriyaki, soja, engifer, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 25/10

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur,maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, laukur, paprika, sveppir, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rótargrænmeti.

Sunnudagur 26/10

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, BBQ marinerung, kjötkraftur, sveppir, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, 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.

Ötkraftar og krydd eru án MSG.

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, (G)=glúten.

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