

## Innihaldslýsing 413

Mánudagur 5/8

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

Aðalréttur: Lambafylle, grillkrydd, dijonsinnep, sýrður rjóni, piparmix, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Blómkál, gulrætur, zucchini, laukur, tómatauk, sinnep, kjúklingabaunir, baunaserkja, hvítlaukur, taómatmauk, chili, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 6/8

Súpa: Laukur, tómatauk, kjötsoð, hvítlaukur, ostur, chili.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tandoori marsala krydd, cumin, grískt jógúrt, salt, pipar, engifer, tómatauk, chili, hvítlaukur, laukur, olífuolía, kóriander, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.**

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, karrý, chili, hvítlaukur, engifer, kínoá, kóriander, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 7/8

Súpa: Hrísgjón, **mjól**, salt, sykur, vanilla.

Aðalréttur: **Ýsa/porskur**, salt, pipar, kartöflumjöl, hveiti, eggjahvítur, kjötkraftur, karrý, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðurjóni.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kasjúhnetur, gulrætur, laukur, tómat, hvítlaukur, repíuolía, haframjöl, tikka marsalakrydd, bankabygg.(V)

Fimmtudagur 8/8

Súpa: Rósinkál, grænmetiskraftur, kjúklingakraftur, engifer, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M).**

Aðalréttur: Grísafylle, **sætt sinnep**, grillkrydd, repíuolía, púðusykur, rifnar kartöflur, kartöflumjöl, brauðraspur, madeira, beikon, perlulaukur, maesinamjöl, **matreisðurjóni.**

Grænmetisréttur: Gulrætur, spergilkál, blómkál, rötargrænmeti, **teriyaki, soja, sesamfræ**, salt, pipar.(V)

Föstudagur 9/8

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, veganrjóni, chili.

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, salt, pipar, laukur, sterkja, villisveppir, kjötkraftur, **dijonsinnep**, maesinamjöl, **matreisðurjóni.**

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, rötargrænmeti, kjúklingabaunir, baunasterkja, laukur, Salt, pipar, hvítlaukur.

Laugardagur 10/8

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur, salt, pipar, chili, rjónaostur, hveiti lasagneblöð, ostur.

Aukaréttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar.

Sunnudagur 11/8

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl matreisðslurjóni.

Aðalréttur: Grísalæri, brauðsapur, grillkrydd, salt, pipar, sveppir, kjötsoð, sveppakraftur, maesinamjöl **matreisðurjóni.**

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

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, glugosasaþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, naut Ísland, kjúklingur Pólland, lamb Spán, grísakjöt Ísland.