

Matseðill vikunnar

13 – 19 júlí.

Mánudagur 13.júlí

Asískur grænmetis og baunaréttur.
Bleikja með tómátpestó og parmesan, sítrónukryddsósu og salati dagsins.
Blómkálsúpa.

Þriðjudagur 14.júlí

Grænmetislasagne með hvítlauksbrauði.
Lasagne með hvítlauksbrauði og salati dagsins.
Mexíkósk grænmetissúpa.

Miðvikudagur 15.júlí

Svartbaunabuff með veganssósu.
Pönnusteikt ýsa með lauk og kaldri kryddsósu.
Hrísgrjónagrautur.

Fimmtudagur 16.júlí

Hvítlauksristað grænmeti með kjúklingabaunum.
Döðlufylltar grísalundir með beikonkartöflum og sherrýsósu.
Aspassúpa.

Föstudagur 17.júlí

Mangó og chiliristað grænmetis ragut
BBQ kjúklingalæri með fröllum, sósu og salati.
Grænmetissúpa.

Laugardagur 18.júlí

Súpa dagsins
Nautapottréttur með kryddgrjónum og brauði.
Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 19.júlí

Súpa dagsins
Kjúklingasnitset með kryddkartöflum og sveppassósu.
Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 13-19.júlí

Mánudagur 13.júlí

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

Aðalréttur: **Bleikja**, sólþurkaðir tómatar, olífuolía, hvítlaukur, **parmesanostur**, basil, **cashewhnetur**, **sýrður rjóni**, sítrónupipar, salt.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, engifer, hvítlaukur, kjúklingabaunir, karrý, kókos.(V)

Þriðjudagur 14.júlí

Súpa: Rótargrænmeti, tomatmauk, hvítlaukur, kjötsoð, chili, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tomatmauk, hvítlaukur, chili, kjötsoð, laukur, gulrætur, hveiti lasagneblöð, **rjónaostur**, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, chili, tomatmauk, baunir, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 15/7

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, kryddjurtir, hvítlaukur, **sýrður rjóni**

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, svartbaunir, baunasterkja, salt, pipar, engifer, hvítlauk.(V)

Fimmtudagur 16/7

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

Aðalréttur: Grísalandir, döðlur, grillkrydd, beikon, salt, pipar, sherry, laukur, kjötsoð, tomatmauk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, laukur, grænmetiskraftur, hvítlaukur.(V)

Föstudagur 17/7

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marinerung, **majones**, **soja**, **sinnep**, tómatsósa.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, mangó, taccókrydd, hvítlaukur, olífuolía, chili, salt, pipar.(V)

Laugardagur 9/5

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

Aðalréttur: Nautalæri, tomatmauk, laukur, sveppir, paprika, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 10/5

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

Aðaréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, salt, pipar, sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl..

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar..

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

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

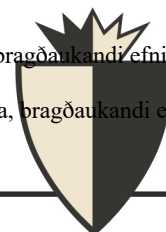
Majones: Repjuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E330, E202, E211.

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland grísakjöt Ísland, Lamb Ísland, naut Ísland.

. Innihaldsýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykki.

Innihaldsýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) kjúklingakjötsþykki.



MÚLAKAFFI