

Matseðill vikunnar

7. – 13. September

Mánudagur 7.sept

Grískur grænmetisréttur með salati dagsins.

Aspassúpa.

Langa í grískri marineringu með mangósalsa, kryddgrjónum og kaldri sítrónupiparssósu.

Þriðjudagur 8.sept

Tikka Marsala grænmetisréttur.

Graskers og kókossúpa.

Tikka Marsala kjúklingur með hrísgrjónasalati, raitassósu og naanbrauði.

Miðvikudagur 9.sept

BBQ oumph með híðsigrjónum og bökuðu grænmeti.

Kakósúpa með tvíbökum.

Pönnusteikt lúða með blaðlauk, sveppum, kaldri sinnepsósu og smælkikartöflum.

Fimmtudagur 10.sept

Grænmetishleifur með kaldri veganssósu.

Papriku og ostasúpa.

Mangógljáðar kalkúnabringur með salvúkartöflum og kalkúnasósu.

Föstudagur 11.sept

Rauðrófubuff með frönskum kartöflum og veganssósu.

Grænmetissúpa.

Ítalskar hakkbollur með pasta, parmesanssósu og salati dagsins.

Laugardagur 12.sept

Grænmetisréttur dagsins

Súpa dagsins

Rauðvínsлагаð nautagullas með kartöflumauki, brauði og salati.

Sunnudagur 13.sept

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins

Marineraðar grísalundir með steiktum kartöflum og sveppassósu.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 522

Mánudagur 7/9

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

Aðalréttur: **Langa**, salt, pipar, grísk kryddblanda, ólífur, kryddjurtir, laukur, ólífuolía, **sýrður rjóni**, sítrónupipar, steinselja.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, hvítlaukur, kjúklingabaunir, salt, pipar, **soja**, engifer, hvítlaukur, grísk kryddblanda.(V)

Þriðjudagur 8/9

Súpa: Grasker, kókosmjólk, kókosmjöl, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Kjúkingalæri, tómatauk, hvítlaukur, engifer, karrý, kókosmjólk, indversk kryddblanda, maesinamjöl, **matreiðsurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, engifer, karrý, kókosmjólk, grænmetiskraftur.(V)

Miðvikudagur 9/9

Súpa: Kakó, **mjólk**, salt, sykur, vanilla, maesinamjöl.

Aðalréttur: **Lúða**, hveiti, salt, pipar, smjörolía, **majones**, **sætt sinnep**, púðusykur, dill.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, oumph, híðisgrjón, ólífuolía, kryddjurtir.

Fimmtudagur 10/9

Súpa: Paprika, tómatar, parmesanostur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Kalkún, mangógljái, kalkúnasoð, kjötkraftur, maesinamjöl, matreislurjóni.

Grænmetisréttur: Blandað rótargrænmeti, Tikka Marsala marinerig, haframjöl, kókosmjólk, bankabygg.

Föstudagur 11/9

Súpa: Ýmislegt rótargrænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreislurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, ítölsk kryddblanda, laukur, tómatauk, hvítlaukur, kjötkraftur, parmesanostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, rauðrófur, baunasterkja, salt, pipar.

Laugardagur 12/9

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðlurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, laukur, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, ólífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 13/9

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreisðlurjóni.

Aðalréttur: Grísalundur, grillkrydd, kartöflur, **rjóni**, hvítlaukur, salt, pipar, **ostur**, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, ólífu olía, 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, grísakjöt Ísland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland



MÚLAKAFFI