

Matseðill vikunnar

20 – 26 júlí.

Mánudagur 20.júlí

Veganbollur með villisveppakremi.
Pönnusteikut þorskur með graslaukssósu og hvítlaukskartöflum.
Spergilkálsúpa.

Þriðjudagur 21.júlí

Baunakarrý með salati dagsins.
Lambakarrý með kryddgrjónum og naanbrauði.
Aspassúpa.

Miðvikudagur 22.júlí

Mexíkóskt kínóa með fullt af grænmeti og kjúklingabaunum.
Djúpsteikt ýsa í raspi með remúlaði og kartöflum.
Kakósúpa með tvíbökum.

Fimmtudagur 23.júlí

Grænmetisréttur dagsins.
Grillsteikt lambalæri með steiktum kartöflum og bernaissósu.
Sveppasúpa.

Föstudagur 24.júlí

Teriyaki grænmetis og baunaréttur.
Teriyaki kjúklinga og núðluréttur með salati dagsins.
Grænmetissúpa.

Laugardagur 25.júlí

Hakkað nautabuff með kartöflumauki og laukssósu
Grænmetisréttur dagsins.
Súpa dagsins.

Sunnudagur 26.júlí

Gljáður kalkúnabringur með kryddkartöflum og villisveppassósu.
Grænmetisréttur dagsins.
Súpa dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 20/7

Súpa: Spergilkál, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: **Porskur**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, sýrður rjómi, graslaukur.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, engifer, hvítlaukur, kjúklingabaunir, baunasterkja **soja**.(V)

Þriðjudagur 21/7

Súpa: Gulrætur, kjötkraftur, maesinamjöl, **parmesanostur**, matreiðslurjómi.

Aðalréttur: Lambaframmpartur, karrý, kókos, kjötsoð, laukur, paprika, gulrætur, mangó, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, chili, karrý, kókosmjólk, baunir, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 22/7

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, **majones**, sýrt grænmeti, **sinnep**,

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, kínóa, mexíkókrydd, salt, pipar, engifer, hvítlauk.(V)

Fimmtudagur 23/7

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**(M).

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, lambasoð, kjötkraftur, **eggjarauður**, **smjör**, bernaïse-esses.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar..(V)

Föstudagur 24/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, karrý, kókosmjólk, **matreiðslurjómi**.

Aðalréttur: Kjúklingur, kjúklingakrydd, , laukur, paprika, **teriyki marineriing**, **sesamfræ**, **soja**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, **Teriyaki**, **soja** hvítlaukur, olífuolía, chili, salt, pipar.(V)

Laugardagur 25/7

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

Aðalréttur: Nautahakk, hrísahakk, laukur, grillkrydd, kartöfluduft, **mjólk**, **smjör**, maesinamjöl, **matreiðslurjómi**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 26/7

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

Aðaréttur: Kalkúnabringur, kalkúnakrydd,, villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, **matreiðslurjómi**, maesinamjöl..

Aukaréttur: Rötargrænmeti, 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, glugosasafaykkni, ger.

Matreiðslurjómi: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

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

. 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.



MÚLAKAFFI