

Matseðill vikunnar

31 ágúst – 6 september.

Mánudagur 31.ágúst

Grænmetiskínarúllur með chilisósu.

Blómkálsúpa.

Gratíneraður plockfiskur með bernsisessósu, osti, rúgbrauði og nýjum kartöflum

Þriðjudagur 1.sept

Vegan lasagne.

Hvítkál og kókossúpa

Lasagne með hvítlauksbrauði og parmesan.

Miðvikudagur 2.sept

Grænmetis og baunaréttur með vegansósu og salati dagsins.

Íslensk kjötsúpa.

Steiktar fiskibollur með hrísgrjónum og karrýsósu.

Fimmtudagur 3.sept

Falafel bollur með kryddgrjónum og veganssósu.

Þriggjalauka súpa.

Kornflakes kjúklingabringur með karrýkartöflum og döðlussósu.

Föstudagur 4.sept

Grænmetisbollur með veganssósu.

Grænmetissúpa.

Nautabynnur í teriyaki með fullt af grænmeti og núðlum

Laugardagur 5.sept

Grænmetisréttur dagsins

Súpa dagsins.

Butter kjúklingur með kryddgrjónum og naanbrauði.

Sunnudagur 6.sept

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins.

Grísnitsel með gratíneruðum kartöflum og sveppakremssósu.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 521

Mánudagur 31/8

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

Aðalréttur: **Ýsa og þorskur, laukur**, karrý, salt, pipar, repjuolía, hveiti, eggjarauður, smjör, bernaïse-esses, estragon, kjötsoð, ostur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunaspírur, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur, blaðdeig.(V)

Þriðjudagur 1/9

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, laukur, rjónaostur, hveiti lasagneblöð, ostur, kjötkraftur, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: rótargrænmeti, tómatauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, lasagneblöð, veganostur.(V)

Miðvikudagur 2/9

Súpa: Kjötsoð, laukur, gulrætur, rófur, hrísgrjón, súpujurtir.

Aðalréttur: **Þorskur/ýsa**, Laukur, kartöflumjöl, hveiti, salt, pipar, karrý, kjötsoð, kókosmjólk, maesianmjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, karrý, salt, pipar, grænmetiskraftur.

Fimmtudagur 3/8

Súpa: Laukur, rauðlaukur, blaðlaukur kjötkraftur, maesianmjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, grillkrydd, kornflakes,, brauðraspur, salt, pipar, grískt jógúrt, döðlur, kóriander, engifer, hvítlaukur, chili.

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

Föstudagur 4/9

Súpa: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, maesianmjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Nautalæri, Teriyaki, soja, sesam, kjötsoð, laukur, hvítlaukur, paprika, baunir.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunir, baunasterkja, kryddblanda.

Laugardagur 5/9

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatauk, kókosmjólk, chili, engifer, hvítlaukur, kjötkraftur, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía.

Sunnudagur 6/9

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

Aðalréttur: Grísalæri, grillkrydd, brauðraspur, kartöflur, rjóni, hvítalukur, salt, pipar, ostur, sveppir, kjötsoð, maesianmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, hvítlauksolía, 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, glugosafabþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, naut Ísland, lambakjöt Ísland, grískkjöt Ísland, kjúklingur Pólland,



MÚLAKAFFI