

Innihaldslýsing 408

Mánudagur 1/7

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

Aðalréttur: **Ýsa, heilhveiti, brauðraspur**, salt, pipar, **sýrður rjóni**, kryddjurtir, hvítlaukur.
Grænmetisréttur: Grænmeti, kjúklingabaunir, salt, pipar, hvítlaukur, grænmetiskraftur, karrý marineri, hvítlaukur, engifer, chili.(V)

Þriðjudagur 2/7

Súpa: Tómatmauk, hvítlaukur, gulrætur, kartöflur, kjötkraftur, chili, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatmauk, kjötkraftur, hvítlaukur, laukur, gulrætur, maesinamjöl, **rjónaostur**, hveiti lasagneblöð, **ostur**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætarkartöflur, tómatmauk chili, grænmetiskraftur hveiti lasagneblöð, hvítlaukur. (V)

Miðvikudagur 3/7

Súpa: Laukur, kjötsoð, tómatmauk, hvítlaukur.

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

Grænmetisréttur: Gulrætur, laukur, sætar kartöflur, hrísgrjón, rötargrænmeti, döðlur, kryddblanda, hvítlaukur, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 4/7

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, eggjablanda, brauðraspur, salt, pipar, tómatamauk, hvítlaukur, **parmesnaostur**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, ólífuolía, hvítlaukur, kryddjurtir, svartbaunir.(V)

Föstudagur 5/7

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Grísasíða, BBQ marineri, grillkrydd, majones, kartöflur, **sinnep**, laukur, paprika

Grænmetisréttur: Grænmeti, baunsterkja, kryddblanda, grænmetiskraftur, cous cous.(V)

Laugardagur 6/7

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

Aðalréttur: Nautahakk, laukur, egg, salt, pipar, mjólk, smjör, kartöfluduft, kjötsoð, tómatmauk, maesinamjöl, **matreisðlurjóni**.

Aukaréttur: Ýsa, **brauðraspur**, **heilhveiti**, salt, pipar, karrý, **smjör**, repjuolía, laukur.

Sunnudagur 7/7

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Egg, salt, pipar rötargrænmeti.

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, glugosasafþykkni, sellery,ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, lagtosa,grænmetis olía, salt,.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland og þýskaland, nautakjöt Ísland grísakjöt Ísland.