

Innihaldslýsing 469

Mánudagur 1/9

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, heilhveiti, majones, sweed relish, sætt sinnep.

Grænmetisréttur: Kjúklingabaunir, rótargrænmeti, baunasterkja, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 2/8

Súpa: Tómatmauk, parmesanostur, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, olífulía, afrísk kryddblanda, hvítlaukur, chili, sýrður rjóni, graslaukur.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, tómatmauk, hvítlaukur, chili, kjúklingabaunir, indversk kryddblanda.(V)

Miðvikudagur 3/8

Súpa: Kjúklingasoð, kjúklingalæri, tómatmauk, chili, hvítlaukur, rótargrænmeti, rjómasotur, matreisðurjóni.

Aðalréttur: **Bleikja**, mangóglase, sweed chili, salt, piar, sýrður rjóni, sítrónusafi sítrónupipar.

Grænmetisréttur: Zuzzini, blómkál, spergilkál, gulrætur, kjúklingabaunir ,tómatmauk, grænmetiskraftur, rauðvín. (V)

Fimmtudagur 4/9

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, kjötsoð, kryddjurtir, maesianmjöl, matreisðurjóni.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blómkál, rótargrænmeti, tómatmauk, bankabygg, grænmetiskraftur, hvítlaukur.(V)

Föstudagur 5/9

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, tómatmauk, hvítlaukur, **matreiðslurjóni(G)**.

Aðalréttur: Kjúklingabirngur, kornflakesraspur, salt, pipar, majones, chili, sinnep.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hrísgrjónanúðlur, chili, engifer, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Laugardagur 6/9

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambaframpartur, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía.

Sunnudagur 7/9

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, brauðraspur, grillkrydd, skinka, ostur, **matreiðslurjóni**, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, hvítlauksolía, salt, pipar.

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, glugosasafabýkkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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, nauta Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.