

Innihaldslýsing 483

Mánudagur 8.des

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

Aðalréttur: **Ýsa**, heillheiti, brauðraspur, salt, pipar, **majones**, **sætt sinnep**, **egg**, sýrðar agúrkur, blaðlaukur.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rôtargrænmeti, kjúklingabaunir, trönuber, balsamik, chillisósa, **soja**, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 9.des

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tómatauk, hvítlaukur, **hnetusmjör**, laukur, paprika, salt, pipar, kókosmjólk, **grískt jógúrt**, koriander, maesinamjöl, **matreiðsurjóni**.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, gulrætur, blandað rôtargrænmeti, tandoori, engifer, chili, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 10.des

Súpa: Kjúklingur, tómatauk, chili, hvítlaukur, kjúklingasoð, laukur, sætar kartöflur, paprika, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: **Langa**, tómatauk, sólþurkaðir tómatar, hvítlaukur, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Laukur, gulrætur, blómkál, spergilkál, sveppir, salt, pipar, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur, tómatauk.(V)

Fimmtudagur 11.des

Súpa: Hrísgjón, **mjólk**, salt, sykur, vanilla, **rjóni(M)**.

Aðalréttur: Léttreyktur grísahryggur, tómatauk, sinnep, púðusykur, rauðvín, kjötsoð, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Rotargrænmeti, tómatauk, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur, **kasjúhnetur**, haframjöl, kókosmjólk.(V)

Föstudagur 12.des

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kreolakrydd, **majones**, tómatsósa, **sinnep**, **soja**.

Grænmetisréttur: Gultætur, blómkál, laukur, spergilkál, kreóla kryddblanda, hvítlaukur.(V)

Laugardagur 13.des

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

Aðalréttur: Nautahakk, laukur, salt, pipar, grillkrydd, kjötsoð, tómatauk, maesianmjöl, **matreisðurjóni**,

Aularéttur: Steikt rôtargrænmeti.

Sunnudagur 14.des

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, villisveppakraftur, kjötsoð, maeisnmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rôtargrænmeti, 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, glugosafabýkkni, 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, kjúklingur Ísland og Pólland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.