

Matseðill vikunnar

16 – 22 mars

Mánudagur 16.mars

Mexikó veganbuff með salati dagsins og vegansósu.

Aspassúpa.

Ofnbakaður þorskur asian style með kaldri appelsínusósu og hvítlaukskartöflum.

Þriðjudagur 17.mars

Tikka Marsala grænmetisréttur.

Rósinkálsúpa.

Tikka Marsala kjúklingur með kryddgrjónum og naanbrauði.

Miðvikudagur 18.mars

Chili sin Carne með salsa.

Kakósúpa með tvíbökum.

Plokkfiskur með rúgbrauði og kartöflum.

Fimmtudagur 19.mars

Tælenskur grænmetis og baunapottréttur.

Rjómasúpa með sveppum og skinku.

Sinnepsgljáð grísafille með röstikartöflum og sveppa-dijonsósu

Föstudagur 20.mars

Veganborgari með frönskum, sósu og salati.

Grænmetissúpa.

Beikonborgari með osti, grænmeti, frönskum, sósu og salati.

Laugardagur 21.mars

Súpa dagsins

Kjúklingalæri með pestó-piparsósu kryddgrjónum og brauði.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 22.mars

Súpa dagsins.

Vínarsnitset með kryddkartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 16/3

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

Aðalréttur: **Porskur**, hvítlaukur, karrý, asísk, kryddblanda, kókosmjólk, salt, pipar, steinselja, chili, ólfulía, sýrður rjóni, appelsína, steinselja, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, laukur, hvítlaukur.(V)

Þriðjudagur 17/3

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, hvítlaukur, laukur, hnetur, paprika, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rötargrænmeti, baunir, hvítlaukur, laukur, hnetur, paprika, kókosmjólk.(V)

Miðvikudagur 18/3

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

Aðalréttur: **Ýsa/porskur**, laukur, kjötkraftur, salt, pipar, karrý, repíuolía, hveiti.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, tómatmauk, hvítlaukur, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 19/3

Súpa: Sveppir, skinka, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**.

Aðalréttur: Grísafille, **sætt sinnep**, grillkrydd, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, sveppir, kjötsoð, **dijosinnep**, maesinamjöl, sveppir, **matreiðslurjóni**,

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hvítlaukur, chili, grænmetiskraftur, karrý, kjúklingabaunir, kókosmjólk.(V)

Föstudagur 20/3

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, hamborgarkrydd, majones, tómatósósa, **sinnep**, **soja**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, baunasterkja, laukur, hvítlaukur.

Laugardagur 21/3

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kjúklingakrydd, hnetur, basil, hvítlaukur, **parmesanostur**, pipar, kjúklingakraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, ólfulía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 22/3

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

Aðalréttur: Grísalæri, salt, pipar, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífulía, grænmetiskrydd.

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, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: 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. Lamb Ísland. nautakiöt Ísland. grísakiöt Ísland.



MÚLAKAFFI