

Matseðill vikunnar

2 – 8 mars

Mánudagur 2.mars

Steikt rôtargrænmeti í sesamechili
Spergilkálsúpa
Pönnusteiktur þorskur með piparsósu og hvítlaukskartöflum

Þriðjudagur 3.mars

Indverskur grænmetisréttur
Gulrótar og parmesansúpa
Indverskur lambaréttur með kryddgrjónum og naanbrauði

Miðvikudagur 4.mars

Mexíkóskt kínóa með grænmeti og kjúklingabaunum
Frönsk lauksúpa með crutons og osti
Djúpsteikt ýsa í raspi með remólaði og kartöflum

Fimmtudagur 5.mars

Asískur veganréttur með tofú
Blómkálsúpa
Hunangsgljáður grísahnakki með sveppakartöflum og tómát-sherrysósu

Föstudagur 6.mars

Buffalokryddað grænmeti með guacamole og baunum
Grænmetissúpa
Buffalo kjúklingavefja með guacamole, salsa og grænmeti

Laugardagur 7.mars

Súpa dagsins
Lasagne með parmesan, salati og brauði
Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 8.mars

Súpa dagsins
Grísnaiðar með kryddkartöflum og villisveppasósu
Steikt rôtargrænmeti



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing Vikunnar

Mánudagur 2/3

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

Aðalréttur: **Þorskur**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, **sýrður rjóni**, hvítlaukur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, soja, sesamfræ, chili olía, salt, pipar.

Þriðjudagur 3/3

Súpa: Gulrætur, **parmesanostur**, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, Tikka Marsala marineri, kókosmjólk, engifer, hvítlaukur, maesinamjöl, paprika.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, annað rótargrænmeti, Tikka Marsala marineri, hvítlaukur, chili.

Miðvikudagur 4/3

Súpa: Laukur, kjötsoð, hvítlaukur, **ostur**, brauðteningar.

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, salt, pipar, remopurre, **majones**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatauk, hvítlaukur, kínoa, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, salt, pipar, chili.

Fimmtudagur 5/3

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

Aðalréttur: Grísahnakki, hunang, **sinneþ**, kjötkraftur, sherry, laukur, tómatauk, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tælensk kryddmarineri, chili, engifer, hvítlaukur, tofu, salt, pipar, olífuolía.

Föstudagur 6/3

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, buffalókryddblanda, rótargrænmeti.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, karry, engifer, hvítlaukur, chili, hvítlaukur, buffalókrydd, nýrnabaunir

Laugardagur 7/3

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, kjötkraftur, **rjómaostur**, hveiti lasagneblöð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aularéttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 8/3

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

Aðalréttur: Grísalæri, brauðraspur, grillkrydd, villisveppir, villisveppakraftur, maisenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir.

Innihaldslýsing á kjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasafabykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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



MÚLAKAFFI