

Matseðill vikunnar

27 apríl – 3 maí

Mánudagur 27.apríl

Grænmetisbollur með salati dagsins

Sveppasúpa

Soðin nærursöltuð ýsa með nýjum kartöflum, rúgbrauði og smjöri

Þriðjudagur 28.apríl

Afrískur Harissa grænmetisréttur

Frönsk lauksúpa með crutons

Harissa kjúklingur með bulgursalati, raitasósu og parmesanbrauði

Miðvikudagur 29.apríl

Tómatlagaður grænmetisréttur

Mexíkósk kjúklingsúpa

Pönnusteiktur steinbítur með piparsósu og tómatasalati

Fimmtudagur 30.apríl

Hnetusteik með vegansósu og salati dagsins

Rósinkálsúpa

Marinerað lambaprime með bakaðri kartöflu og kaldri piparsósu

Föstudagur 1.maí

Frídagur verslunarmanna

Grænmetisréttur dagsins

Súpa dagsins

Nautasnitsel með steiktur kartöflum og villisveppasósu

Laugardagur 2.maí

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati

Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 3.maí

Súpa dagsins

Lambalundir með steiktum kartöflum og sveppasósu

Grænmetisréttur dagsins



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 27/4

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

Aðalréttur: **Ýsa**, léttsöltuð.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, chili olía, salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 28/4

Súpa: Laukur, tómatm auk, kjötsoð, hvítlaukur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, harissa kryddblanda, **grískt jógúrt**, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, annað rötargrænmeti, harissa marinering, hvítlaukur, chili (V)

Miðvikudagur 29/4

Súpa: Kjúklingalæri, kjúklingakraftur, laukur, sætarkartöf ur, tómatm auk, chili, paprika, **matreiðslurjóni**, **rjómaostur**.

Aðalréttur: **Steinbítur**, heilhveiti, salt, pipar, **majones**, **sýrður rjóni**, pipar, brandy.

Grænmetisréttur, Rötargrænmeti, tómatm auk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, salt, pipar, chili.(V)

Fimmtudagur 30/4

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

Aðalréttur: Lambaprime, BBQ marinering, **sýrður rjóni**, kryddjurtir, chili.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, tómatm auk, bankabygg, kasjúhnetur, **asísk kryddmarinering**, chili, engifer, hvítlaukur, salt, pipar, ólíf uolía (V)

Föstudagur 1/5

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

Aðalréttur: Nautafille, brauðraspur, grillkrydd, villisveppir, villisveppkraftur, kótsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, steikt í ólíf uolíu.(V)

Laugardagur 2/5

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatm auk, kjötkraftur, **rjómaostur**, hveiti lasagneblöð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**

Aularéttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 3/5

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

Aðalréttur: lambalundir, olífuolía, grillkrydd, sveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, 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, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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



MÚLAKAFFI