

Matseðill vikunnar

1 – 7 júní

Mánudagur 1.júní

Japanskur grænmetis og hrísgrjónaréttur.

Sveppasúpa.

Pönnusteikt ýsa með relishsósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 2.júní

Nepalskur bauna og grænmetisréttur.

Sætkartöflu og kókossúpa.

Nepalskur lambaréttur með kryddgrjónum og naanbrauði.

Miðvikudagur 3.júní

Fylltar paprikur með grænmeti og kínóa.

Mexíkósk kjúklingasúpa.

Djúpsteiktur fiskur dagsins með byggsalati og karrýsósu.

Fimmtudagur 4.júní

Afrískur grænmetis og baunapotrrettur.

Sellerírótarsúpa.

Grillsteikt lambalæri með kryddkartöflum og bernaisesósu.

Föstudagur 5.júní

Grænmetis Enchilada

Grænmetissúpa.

Kjúklinga Enchilada með salsa, guacamole og osti.

Laugardagur 6.júní

Súpa dagsins

Rauðvínsлагаð nautagúllas með kartöflumauki, salati og brauði.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 7.júní

Súpa dagsins.

Nautasnitsel með steiktum kartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 1/6

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

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **majones**, sweet relish.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hrísgrjónanúðlur, **teriyaki**, salt, pipar, engifer, hvítlaukur, olífuolía, grænmetiskrydd.(V)

Þriðjudagur 2/6

Súpa: Sætar kartöflur, kókosmjólk, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Lambaframpartur, nepölsk kryddblanda, kókosmjólk, laukur, paprika, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, nepölsk kryddblanda.(V)

Miðvikudagur 3/6

Súpa: Kjúklingur, tómatm auk rótargrænmeti, laukur, hvítlaukur, **rjómaostur**, chili, maesinamjöl, **matreislurjóni**.

Aðalréttur: **Langa**, **egg**, salt, pipar, tómatm auk, karrý, engifer, hvítlaukur, **soja**, kartöflumjöl, karrý, kjötkraftur, maesinamjöl, mangó, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætar kartöflur, kínóa hvítlaukur, paprikur, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 4/6

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, **eggjarauður**, **smjör**, kjötsoð, estargon, bernaïse essence.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hvítlaukur, engifer, blandaðar baunir, afrísk kryddblanda, chili(V)

Föstudagur 5/6

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, mexíkönsk kryddblanda, salsa, kjúklingakraftur, chili.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, salsa, chili.(V)

Laugardagur 6/6

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

Aðalréttur: Nautalæri, tómatm auk, laukur, paprika, sveppir, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 7/6

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, grillkrydd, kjötsoð, villisveppir, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, 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 Pólland, grísakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, naut Ísland.



MÚLAKAFFI