

## **Matseðill vikunnar**

**11 – 17 maí**

### **Mánudagur 11.maí**

Steikt rôtargrænmeti í sesam chili.

Spergilkálsúpa.

Pönnusteiktur þorskur með graslauksósu og hvítlaukskartöflum.

### **Þriðjudagur 12.maí**

Grænmetis lasagne með hvítlauksbrauði.

Gulrótar og parmesansúpa.

Lasagne með parmesan, salati og hvítlauksbrauði.

### **Miðvikudagur 13.maí**

Mexíkóskt kínóa með fullt af grænmeti og kjúklingabaunum.

Frönsk lauksúpa með crutons og osti.

Djúpsteikt ýsa í raspi með remólaði og kartöflum.

### **Fimmtudagur 14.maí**

#### **Uppstigningardagur**

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins.

Kjúklingabringur með sveppakartöflum og piparostasósu.

### **Föstudagur 15.maí**

Teriyaki grænmetis og baunaréttur.

Grænmetissúpa.

Teriyaki kjúklinga og núðluréttur með salati dagsins.

### **Laugardagur 16.maí**

Súpa dagsins

Hakkað buff með kartöflumauki og laukssósu

Grænmetisréttur dagsins.

### **Sunnudagur 17.maí**

Súpa dagsins

Gljáður kalkúnabringur með kryddkartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



**MÚLAKAFFI**

## Innihaldslýsing vikunnar

### Mánudagur 11/5

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

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

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, engifer, hvítlaukur, kjúklingabaunir, sesam chili, **soja**.(V)

### Þriðjudagur 12/5

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

Aðalréttur: Nautahakk, tomatmauk, hvítlaukur, chili, kjötsoð, laukur, gulrætur, hveiti lasagneblöð, **rjónaostur**, maesinamjöl, chili.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, chili, tómatmauk, hveiti lasagneblöð, hvítlaukur.(V)

### Miðvikudagur 13/5

Súpa: Laukur, tómatmauk, hvítlaukur, kjötsoð.

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, **majones**, sýrt grænmeti, **sinnep**,

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rötargrænmeti, kínóa, mexíkókrydd, salt, pipar, engifer, hvítlauk.(V)

### Fimmtudagur 14/5

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, hvítlaukur, olífuolía, salt, pipar, **piparostur**, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar(V)

### Föstudagur 15/5

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

Aðalréttur: Kjúklingur, kjúklingakrydd, , laukur, paprika, **teriyki marinering**, **sesamfræ**, **soja**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, **Teriyaki**, **soja** hvítlaukur, olífuolía, chili, salt, pipar.(V)

### Laugardagur 16/5

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

Aðalréttur: Nautahakk, hrísahakk, laukur, grillkrydd, kartöfluduft, **mjólk**, **smjör**, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

### Sunnudagur 17/5

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

Aðaréttur: Kalkúnabringur, kalkúnakrydd, villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar..

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

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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 grísakjöt Ísland, naut Ísland, kalkún Ísland.

. 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.



**MÚLAKAFFI**