

## Matseðill vikunnar

13 – 19 apríl

### Mánudagur

13.apríl

Grænmetis kíningarúllur með chilisósu

Blómkálsúpa

Pönnusteikt smálúða með dillkartöflum og sítrónupiparsósu

### Þriðjudagur

14.apríl

Chili Sin Carne veganréttur

Hvítkálsúpa með engifer

Chili Con Carne með salsa, rifnum osti og hvítlauksbrauði

### Miðvikudagur

15.apríl

Grænmetis- og baunaréttur með vegansósu og salati dagsins

Íslensk kjötsúpa

Gratíneraður plokkfiskur með bernaisesósu, osti, kartöflum og rúgbrauði

### Fimmtudagur

16.apríl

Falafel bollur með kryddgrjónum og vegansósu

Þriggjalauka súp

Parmesankjúklingur með marinarasósu og pasta

### Föstudagur

17.apríl

Grænmetisbollur með vegansósu

Grænmetissúpa

BBQ grísarif með kartöflusalati og hvítkálssalati

### Laugardagur

18.apríl

Súpa dagsins

Hakkað nautabuff með kartöflumauki og og lauksósu

Grænmetisréttur dagsins

### Sunnudagur

19.apríl

Súpa dagsins

Kjúklingabringur með sætum kartöflum og rjómalagaðri sveppasósu

Grænmetisréttur dagsins



**MÚLAKAFFI**

## Innihaldslýsing vikunnar

### Mánudagur 13/4

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

Aðalréttur: **Smálúða**, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, **sýrður rjóni**, sítrónupipar.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunaspírur, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur, blaðdeig(V)

### Þriðjudagur 14/4

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maisenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatmauk, hvítlaukur, chili, kjötsoð, salsa.

Grænmetisréttur: Laukur, blómkál, spergilkál, gulrætur, kjúklingabaunir, tómatmauk, hvítlaukur, chili.(V)

### Miðvikudagur 15/4

Súpa: Kjötsoð, laukur, gulrætur, rófur, hrísgrjón, súpujurtir.

Aðalréttur: **Þorskur/ýsa**, Laukur, repíuolía, hveiti, salt, pipar, karrý, **eggjarauður**, **smjör**, estragon, essence, kjötsoð.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, karrý, salt, pipar, grænmetiskraftur.

### Fimmtudagur 16/4

Súpa:Laukur, rauðlaukur, blaðlaukur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingabringur, grillkrydd, **parmesan**, brauðraspur, tómatmauk, hvítlaukur, chili.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, salt, pipar, kryddraspur.

### Föstudagur 17/4

Súpa: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, maisenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Grísaríf, BBQ marinerung, kartöflur, majones, **sinnep**, laukur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunir, baunasterkja, kryddblanda.

### Laugardagur 18/4

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

Aðalréttur: Nautahakk, laukur, kjötsoð, kjötkraftur, maisenamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía.

### Sunnudagur 19/4

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, kjúklingakrydd, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, hvítlauksolía, salt, pipar.

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

Innihaldsýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni (E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

Innihaldsýsing 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: Undanrennuduft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, naut Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland, kjúklingur Pólland



**MÚLAKAFFI**