

Matseðill vikunnar

18 – 24 maí

Mánudagur 18.maí

Grænmetis og baunabuff með hvítlaukssósu.

Villisveppasúpa.

Ofnbökuð ýsa með parmesanraspi, chilikryddsósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 19.maí

Ítalskur baunapotrrettur.

Minestrone-súpa.

Lambakarrý með kryddgrjónum og naanbrauði.

Miðvikudagur 20.maí

Grænmetiskínarúllur með chilisósu.

Hrísgrjónagrautur.

Pönnusteiktur þorskur með nýjum kartöflum og relishsósu.

Fimmtudagur 21.maí

Fylltar paprikur með bankabygg og rötargrænmeti.

Spergilkálsúpa.

Kjúklingabringur Milanese með pasta, parmesan og marinarasósu

Föstudagur 22.maí

Rötargrænmeti með oumph í teriyaki.

Grænmetissúpa.

Nautastrimlar Teriyaki með hrísgrjónasalati

Laugardagur 23.maí

Súpa dagsins

Grísapotrrettur í súrsætrisósu með hrísgrjónum og brauði.

Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 24.maí

Hvítasunnudagur

Súpa dagsins

Grillsteikt lambalæri með kryddkartöflum og sveppa-rjómasósu.

Grænmetisréttur dagsins



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing Vikunnar

Mánudagur 18/5

Súpa: Villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M)**

Aðalréttur: **Ýsa, parmesanostur**, pangoraspur, **sýrður rjóni**, sweet chili, steinselja, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, laukur, hvítlaukur.(V)

Þriðjudagur 19/5

Súpa: Rótargrænmeti, laukur, hvítlaukur, kjötsoð, tómatm auk.

Aðalréttur: Lambaframpartur, karrý, kókosmjólk, kjötkraftur, laukur, paprika, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rötargrænmeti, baunir, hvítlaukur, laukur, paprika, tómatm auk.(V)

Miðvikudagur 20/5

Súpa: Hrísgjón, **mjólk**, salt, vanilla sykur.

Aðalréttur: **Þorskur**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **majones**, relish, sýrt grænmeti, **sætt sinnep**.

Grænmetisréttur: Blandað grænmeti, baunaspirur, blaðdeig, karrý, engifer, chili(V)

Fimmtudagur 21/5

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, ítölsk kryddblanda, brauðraspur, olífuolía, tómatm auk, hvítlaukur, salt, pipar.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, hvítlaukur, chili, paprikur, bankabygg, grænmetiskrydd.(V)

Föstudagur 22/5

Súpa: Ýmislegt rötargrænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautalæri, laukur, sveppir, nautasoð, **teriyaki, soja**, maesinamjöl.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, oumph, **teriyaki, soja**.(V)

Laugardagur 23/5

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

Aðalréttur: Grísalæri, eggjablanda, asísk kryddblanda, kartöflumjöl, salt, pipar, laukur, paprika, tómatm auk, eplaedik, kjötkraftur, tómatm auk, maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 24/5

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

Aðalréttur: Lambalæri, gillkrydd, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

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, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, 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, lamb Ísland, nautakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.



MÚLAKAFFI