

Matseðill vikunnar

18 – 25 janúar

Mánudagur 19.jan

Grænmetisbollur með vegansósu og salati dagsins

Spergilkálsúpa

Ofnbakaður þorskur í indverskri marineringu með raita sósu og tómatarhrísgrjónum

Þriðjudagur 20.jan

Burgignon grænmetis og baunapottréttur

Hvítkálsúpa með engifer

Rjómalagað nautagúllas með sætkartöflumauki og tómatabrauði

Miðvikudagur 21.jan

Kjúklingabauna Tikka Marsala

Mexíkósk kjúklingasúpa

Smjörsteikt rauðspretta með blaðlauk, sveppum og nýjum kartöflum

Fimmtudagur 22.jan

Grænmetissteik með vegansósu.

Rósinkálsúpa

Glóðarsteik lambalæri með steiktum kartöflum og bernaísesósu

Föstudagur 23.jan

Grænmetis-núðluréttur

Grænmetismauksúpa

Japankur Teriyaki kjúklingur með núðlusalati

Laugardagur 24.jan

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati

Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 25.jan

Súpa dagsins

Kjúklingasnitsel með kryddkartöflum og rjómasveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 19/1

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

Aðalréttur: **Porskur**, hvítlaukur, karrý, indverks kryddblanda, kókosmjólk, salt, pipar, steinselja, chili, olífuolía, **sýrður rjóni**, hvítlaukur, steinselja, salt, pipar.

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

Þriðjudagur 20/1

Súpa: Hvítkál, engifer kjötkraftur, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautalæri, tómatauk, kjötsoð, laukur, sveppir, paprika, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rótargrænmeti, baunir, hvítlaukur, tómatauk salt, pipar, rauðvín.(V)

Miðvikudagur 21/1

Súpa: Kjúlingur, tómatauk, laukur, paprika, gulrætur, kjúklingasoð, chili, hvítlaukur, **matsreiðslurjóni**.

Aðalréttur: **Rauðsprettu**, heilhveiti, salt, pipar, **smjör**, blaðlaukur, sveppir.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, Tikka Marsalakrydd, hvítlaukur, salt, pipar.(V)

Fimmtudagur 22/1

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkryddblanda, kryddjurtir, **eggjarauður**, **smjör**, estragon, repíuolía, bernaïse-essence.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hvítlaukur, chili, grænmetiskraftur, tómatauk, haframjöl, kókosmjólk.(V)

Föstudagur 23/1

Súpa: Ýmislegt rótargrænmeti, grænmetiskraftur, maesinamjöl, **matreisðurjóni**.

Aðalréttur: Kjúlkingalæri, laukur, paprika, **teriyaki marineriing**, soja, maesinamjöl, **eggjanúðlur**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, hrisgrjónanúðlur, **Teriyaki**, olífuolía, grænmetiskrydd, salt, pipar,

Laugardagur 24/1

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

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, hvítlaukur, kjötsoð, **rjómaostur**, hveiti lasagneblöð, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, olífuolía, grænmetiskrydd.

Sunnudagur 25/1

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, salt, pipar, 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: 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, lamb Ísland, nautakjöt Ísland.



MÚLAKAFFI