

Matseðill vikunnar

23 – 29 mars

Mánudagur 23.mars

Japanskur grænmetis og hrísgrjóñaréttur.

Sveppasúpa.

Pönnusteikt ýsa með relishsósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 24.mars

Nepalskur bauna og grænmetisréttur.

Sætkartöflu og kókossúpa.

Nepalskur lambaréttur með kryddgrjónum og naanbrauði.

Miðvikudagur 25.mars

Fylltar sætar kartöflur með grænmeti og kínóa.

Mexíkósk kjúklingasúpa.

Djúpsteiktur fiskur dagsins með byggsalati og karrýsósu.

Fimmtudagur 26.mars

Afrískur grænmetis og baunapotturéttur.

Sellerírótarsúpa.

Grillsteikt lambalæri með kryddkartöflum og bernaisesósu.

Föstudagur 27.mars

Grænmetis Enchilada

Grænmetissúpa.

Kjúklinga Enchilada með salsa, guacamole og osti.

Laugardagur 28.mars

Súpa dagsins

Rauðvínsлагаð nautagúllas með kartöflumauki, salati og brauði.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 29.mars

Súpa dagsins.

Kjúklingasnitsel með steiktum kartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikuinnar

Mánudagur 23/3

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

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

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

Þriðjudagur 24/3

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

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

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

Miðvikudagur 25/3

Súpa: Kjúklingur, tómatmouk rótargrænmeti, laukur, hvítlaukur, **rjómaostur**, chili, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

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

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

Fimmtudagur 26/3

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

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

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

Föstudagur 27/3

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

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

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, salsa, chili.(V)

Laugardagur 28/3

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

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

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolífa, salt, pipar.

Sunnudagur 29/3

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

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

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolífa, 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, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

Innihaldslýsing á kjúklingakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolífa, bragðaukandi efni (E620 E635) kjúklingakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolífa, þurkaðir ávextir, glugosasafþykkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olífa.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Pólland, grífskjöt Ísland, lambakjöt Ísland, naut Ísland.



MÚLAKAFFI