

# Matseðill vikunnar

25 – 31 maí

## Mánudagur 25.maí

### Annar í hvítasunnu

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins.

Kjúlingasnitset með steiktum kartöflum og villisveppasósu.

## Þriðjudagur 26.maí

Tikka Marsala grænmetisréttur.

Rósinkálsúpa.

Tikka Marsala kjúklingur með kryddgrjónum og naanbrauði.

## Miðvikudagur 27.maí

Tex Mex fylltar sætar kartöflur.

Kakósúpa með tvíbökum.

Plokkfiskur með rúgbrauði og kartöflum.

## Fimmtudagur 28.maí

Tælenskur grænmetis og baunapotrrettur.

Rjómasúpa með sveppum og skinku.

Sinnepsgljáð grísafille með röstikartöflum og sveppa-dijonsósu

## Föstudagur 29.maí

Veganborgari með frönskum, sósu og salati.

Grænmetissúpa.

Beikonborgari með osti, grænmeti, frönskum, sósu og salati.

## Laugardagur 30.maí

Súpa dagsins

Kjúklingalæri með pestó-piparsósu kryddgrjónum og brauði.

Grænmetisréttur dagsins.

## Sunnudagur 31.maí

Súpa dagsins.

Vínarsnitset með kryddkartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



**MÚLAKAFFI**

## Innihaldslýsing vikunnar

### Mánudagur 25/5

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, salt, pipar, villisveppir, villisveppakraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.**

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, ólífuoía, salt, pipar.(V)

### Þriðjudagur 26/5

Súpa: Rósinkál, kjötkraftur, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.**

Aðalréttur: Kjúklingalæri, karrý, hvítlaukur, laukur, paprika, Tikka Marsala marinering, maesinamjöl, **matreiðslurjóni.**

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, blandað rötargrænmeti, baunir, hvítlaukur, Tikka Marsala marinering, paprika, kókosmjólk.(V)

### Miðvikudagur 27/5

Súpa: Kakó, **mjólk**, salt, sykur, vanilla, maesinamjöl.

Aðalréttur: **Ýsa/porskur**, laukur, kjötkraftur, salt, pipar, karrý, repíuoía, hveiti.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, tex mex krydd, hvítlaukur, salt, pipar.(V)

### Fimmtudagur 28/5

Súpa: Sveppir, skinka, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni(M).**

Aðalréttur: Grísafille, **sætt sinnep**, grillkrydd, kartöflur, kartöflumjöl, salt, pipar, sveppir, kjötsoð, **dijosinnep**, maesinamjöl, sveppir, **matreiðslurjóni,**

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, hvítlaukur, chili, grænmetiskraftur, karrý, kjúklingabaunir, kókosmjólk.(V)

### Föstudagur 29/5

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

Aðalréttur: Nautahakk, hamborgakrydd, **majones**, tómatsósa, **sinnep, soja.**

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, baunasterkja, laukur, hvítlaukur.

### Laugardagur 30/5

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, kjúklingakrydd, hnetur, basil, hvítlaukur, **parmesanostur**, pipar, kjúklingakraftur, **matreiðslurjóni,** maesinamjöl.

Aukaréttur: Steikt grænmeti, ólífuoía, grænmetiskrydd.

### Sunnudagur 31/5

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, pestó, tómatauk, **piparostur**, kjúklingasoð, maesinamjöl **matreiðslurjóni.**

Aukaréttur: Steikt grænmeti, ólífuoía, 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, repjuoía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

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

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

Majones: Repíuoía, 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**