

Matseðill vikunnar

4 – 10 maí

Mánudagur 4.maí

Asískur grænmetis og baunaréttur

Blómkálsúpa

Bleikja með tómatapestó og parmesan, sítrónukryddsósu og salati dagsins

Þriðjudagur 5.maí

Cinco de Mayo

Mexíkóskur grænmetis og baunaréttur

Mexíkósk grænmetissúpa

Mexíkóskt Chili Con Carne með tortillas, gucamole og toppings

Miðvikudagur 6.maí

Svartbaunabuff með vegansósu.

Hrísgrjónagrautur.

Pönnusteikt ýsa með lauk og kaldri kryddsósu.

Fimmtudagur 7.maí

Hvítlauksristað grænmeti með kjúklingabaunum.

Aspassúpa.

Döðlufylltar grísalundir með beikonkartöflum og sherrýsósu

Föstudagur 8.maí

Mangó og chili ristað grænmetis ragut

Grænmetissúpa

BBQ kjúkingalæri með frönskum, sósu og salati

Laugardagur 9.maí

Súpa dagsins

Nautastrimlar í teriyaki með kryddgrjónum og brauði

Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 10.maí

Súpa dagsins

Kjúklingasnitsel með kryddkartöflum og sveppasósu

Grænmetisréttur dagsins



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing Vikunnar

Mánudagur 4/5

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

Aðalréttur: **Bleikja**, sólþurkaðir tómatar, olífuolífa, hvítlaukur, **parmesanostur**, basil, **cashewhnetur**, **sýrður rjóni**, sítrónupipar, salt.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, engifer, hvítlaukur, kjúklingabaunir, karrý, kókos.(V)

Þriðjudagur 5/5

Súpa: Rótargrænmeti, tomatm auk, hvítlaukur, kjötsoð, chili, hvítlaukur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tomatm auk, hvítlaukur, chili, kjötsoð, laukur, gulrætur.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, chili, tomatm auk, baunir, hvítlaukur.(V)

Miðvikudagur 6/5

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, kryddjurtir, hvítlaukur, **sýrður rjóni**

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, svartbaunir, baunasterkja, salt, pipar, engifer, hvítlauk.(V)

Fimmtudagur 7/5

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

Aðalréttur: Grísalundur, döðlur, grillkrydd, beikon, salt, pipar, sherry, laukur, kjötsoð, tomatm auk, maisenamjöl, **matreiðslurjóni**

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kjúklingabaunir, laukur, grænmetiskraftur, hvítlaukur.(V)

Föstudagur 8/5

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, karrý, kókosmjólk, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marinerung, **majones**, **soja**, **sinnep**, tómatsósa.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, mangó, tacokrydd, hvítlaukur, olífuolífa, chili, salt, pipar.(V)

Laugardagur 9/5

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

Aðalréttur: Nautalæri, tomatm auk, laukur, sveppir, paprika, **Teriyaki**, **soja**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolífa, salt, pipar.

Sunnudagur 10/5

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

Aðaréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, salt, pipar, sveppir, sveppakraftur, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolífa, salt, pipar.

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

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olífa.

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

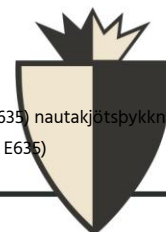
(M)= mjólkurvörur, (E)= egg, (V)= vegan.

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland grískjöt Ísland, Lamb Ísland, naut Ísland.

. 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.



MÚLAKAFFI