

Matseðill vikunnar

9 – 15 mars

Mánudagur 9.mars

Grænmetis og baunabuff með hvítlaukssósu
Villisveppasúpa
Ofnbökuð ýsa með parmesanraspi, chilikryddsósu og salati dagsins

Þriðjudagur 10.mars

Ítalskur baunapottréttur
Minestrónesúpa
Chili Con Carne með salsa, osti og hvítlauksbrauði

Miðvikudagur 11.mars

Rótargrænmeti og oumph í Teriyaki
Hrísgrjónagrautur
Pönnusteiktur þorskur með nýjum kartöflum og relish sósu

Fimmtudagur 12.mars

Fylltar paprikur með bankabyggi og rótargrænmeti
Spergilkálsúpa
Kjúklingabringur Milanese með pasta, parmesan og marinerasósu

Föstudagur 13.mars

Indverskur grænmetis og hrísgrjónaréttur
Grænmetissúpa
Nautastrimlar Teriyaki með hrísgrjónasalati

Laugardagur 14.mars

Súpa dagsins
Grísapottréttur í drekasósu með hrísgrjónum og brauði
Grænmetisréttur dagsins

Sunnudagur 15.mars

Súpa dagsins
Grillsteikt lambalæri með kryddkartöflum og sveppa-rjómasósu
Grænmetisréttur dagsins



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing Vikunnar

Mánudagur 9/3

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

Aðalréttur: **Ýsa**, brauðraspur, **parmesanostur**, salt, pipar, **sýrður rjóni**, chili.

Grænmetisréttur: Blómkál, spergikál, gulrætur, sætar kartöflur, engifer, hvítlaukur, kjúklingabaunir, baunasterkja (V)

Þriðjudagur 10/3

Súpa: Rótargrænmeti, tómatauk, hvítlaukur, kjötsoð, pasta.

Aðalréttur: Nautahakk, tomatmauk, hvítlaukur, chili, kjötsoð, laukur, gulrætur.

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

Miðvikudagur 11/3

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

Aðalréttur: **Þorskur**, brauðraspur, hveiti, salt, pipar, **majones**, sýrt grænmeti, **sinnep**,

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, oupp, **teryaki mariner**, **soja**, salt, pipar, engifer, hvítlauk.(V)

Fimmtudagur 12/3

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, hvítlaukur, olífuolía, salt, pipar, brauðraspur, **parmesanostur**, tómatauk, hvítlaukur, chili, kjötsoð.

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

Föstudagur 13/3

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

Aðalréttur: Nautastrimlar, laukur, sveppir, paprika, **teryaki mariner**, **sesamfræ**, **soja**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, taccókrydd, hvítlaukur, olífuolía, chili, salt, pipar.(V)

Laugardagur 14/3

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

Aðalréttur: Grísalæri, kryddblanda, kartöflumjöl, rótargrænmeti, asísk kryddmariner (**Soja**), maesinamjöl,

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 15/3

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

Aðaréttur: Lambalæri, grillkrydd, villisveppir, villisveppakraftur, kjötkraftur, **matreiðslurjóni**, maesinamjöl..

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, 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, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafapökni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, grísakjöt Ísland, Lamb Ísland.

. Innihaldslýsing á nautakjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykki.

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

kjúklingakjötsþykki.



MÚLAKAFFI