

**Matseðill vikunnar**

**20 – 26 apríl**

**Mánudagur 20 apríl**

Afrískur bauna og grænmetisréttur með salati dagsins.

Aspassúpa

Karrybökud langa með mangósalsa, kryddgrjónum og kaldri sítrónupiparsósu.

**Þriðjudagur 21.apríl**

Tex mex grænmetisréttur með kínoa

Graskers og kókossúpa.

Butter kjúklingur með hrísgrjónasalati, raitarasósu og naanbrauði.

**Miðvikudagur 22.apríl**

BBQ outhouse með híðisgrjónum og bökðu grænmeti.

Brauðsúpa með rjóma.

Innbökud ýsa með sinnepsósu og smælkikartöflum.

**Fimmtudagur 23.apríl**

**Sumardagurinn fyrsti**

Grænmetisréttur dagsins

Súpa dagsins.

Kalkúnabringur með salvúkartöflum og kalkúnasósu.

**Föstudagur 24.apríl**

Rauðrófubuff með frönskum kartöflum og vegansósu.

Grænmetissúpa.

Ítalskar hakkbollur með pasta, parmesansósu og salati dagsins.

**Laugardagur 25.apríl**

Grænmetiréttur dagsins

Súpa dagsins

Indverskur kjúklingaréttur með hvítlauksbrauði og salati.

**Sunnudagur 26.apríl**

Grænmetisréttur dagsins.

Súpa dagsins

Marineraðar grísalundir með steiktum kartöflum og sveppasósu.



**MÚLAKAFFI**

## Innihaldslýsing vikunnar

### Mánudagur 20/4

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

Aðalréttur: **Langa**, salt, pipar, mango, kryddjurtir, laukur, ólífulóía, **sýrður rjóni**, sítrónupipar, steinselja.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, grænmetiskraftur, hvítlaukur, kjúklingabaunir, salt, pipar, **soja**, engifer, hvítlaukur, afrísk kryddblanda(V)

### Þriðjudagur 21/4

Súpa: Grasker, kókosmjólk, kókosmjöl, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Kjúkingalæri, tómamatmouk, hvítlaukur, engifer, hnetusmjör, kókosmjólk, indversk kryddblanda, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, kínóa, tómatsalasa, grænmetiskraftur(V)

### Miðvikudagur 22/4

Súpa: Rúgbrauð, malt, salt, sykur.

Aðalréttur: **Ýsa**, **egg**, hveiti, repíulóía, salt, pipar, karrý, **majones**, **sætt sinnep**, púðusykur, dill.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, oumph, híðisgrjón, olífuolóía, kryddjurtir.

### Fimmtudagur 23/4

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

Aðalréttur: Kalkún, mangógljái, kalkúnasoð, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Steikt Rótargrænmeti.

### Föstudagur 24/4

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

Aðalréttur: Nautahakk, grísahakk, ítölsk kryddblanda, laukur, tómamatmouk, hvítalaukur, kjötkraftur, **parmesanostur**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, rauðrófur, baunasterkja, salt, pipar.

### Laugardagur 25/4

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, tikka marsala marinerung, engifer, hvítlaukur, karrý, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolóía, salt, pipar.

### Sunnudagur 26/4

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

Aðalréttur: Grísalandir, döðlumouk, kartöflur, **rjóni**, hvítlaukur, salt, pipar, **ostur**, villisveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífu olía, 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, repjuolóía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

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

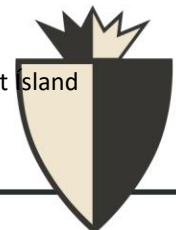
Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafapýkkni, ger.

Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

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

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

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Pólland, grísakjöt Ísland, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland



**MÚLAKAFFI**