

Matseðill vikunnar

30.mars – 5 apríl

Mánudagur 30.mars

Grænmetisbollur með vegansósu og salati dagsins.

Spergilkálsúpa.

Pönnusteikt ýsa með nýjum kartöflum, hvítlaukssósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 31.mars

Bourguignon grænmetis og baunapottréttur.

Hvítkálsúpa með engifer.

Rjómalagað nautagúllas með sætkartöflumauki og tómatabrauði.

Miðvikudagur 1.apríl

Kjúklingabauna Tikka Marsala.

Rósinkálsúpa.

BBQ kjúklingur með frönskum, sósu og salati.

Fimmtudagur 2.apríl

Skírdagur

Grænmetissteik með vegansósu.

Súpa dagsins.

Grísakótilettur með kartöflubátum og sveppasósu.

Föstudagur 3.apríl

Föstudagurinn langi

Grænmetis-núðluréttur.

Súpa dagsins

Japanskur Teriyaki kjúklingalæri með núðlusalati.

Laugardagur 4.apríl

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 5.apríl

Þáskadagur

Súpa dagsins

Þáskalamb með brúnuðum kartöflum og sælkerasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 30/3

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

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveiti, brauðraspur, salt, pipar, **sýrður rjóni**, hvítlaukur, salt, pipar

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, austurlensk kryddblanda, olífuolía, grænmetiskraftur.(V)

Þriðjudagur 31/3

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautalæri, laukur, tómatm auk, paprika, sveppir, kjötsoð, chili, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Blóm kál, spergilkál, gulrætur, blandað rötargrænmeti, tómatm auk, chili, hvítlaukur, kjúklingabaunir, rauðvín (V)

Miðvikudagur 1/4

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, BBQ marineri ng, **majones, sinnep, soja**, tómatsoða.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, tikka marsala marineri ng, kókosmjólk, salt, pipar, chili, hvítlaukur, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 2/4

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

Aðalréttur: Grísahryggur, brauðraspur, grillkrydd, sveppir, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Rötargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.(V)

Föstudagur 3/4

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, rötargrænmeti, **Teriyaki marineri ng, eggjanúðlur**

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti.(V)

Laugardagur 4/4

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

Aðalréttur: Nautahakk, **ostasósa**, tómatm auk, kjötkraftur, hvítlaukur, laukur, hveiti lasagneblöð, **ostur**.

Aularéttur: Steikt rötargrænmeti

Sunnudagur 5/4

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

Aðalréttur: Lambalæri, grillkrydd, púðusykur, rauðvín, kjötsoð, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Steikt rötargrænmeti, 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, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni.

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

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

Matreiðslurjóni: Undanrennuduft, 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, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland.



MÚLAKAFFI