

Matseðill vikunnar

8 – 14 júní

Mánudagur 8.júní

Grænmetisbollur með vegansósu og salati dagsins.

Spergilkálsúpa.

Pönnusteikt ýsa með nýjum kartöflum, hvítlauksósu og salati dagsins.

Þriðjudagur 9.júní

Burguignon grænmetis og baunapotrrettur.

Hvítkálsúpa með engifer.

Rjómalagað nautagúllas með sætkartöflumauki og tómatbrauði.

Miðvikudagur 10.júní

Kjúklingabauna Tikka Marsala

Rósinkálsúpa

Ofnbökuð bleikja Asian style með hvítlaukskartöflum og appelsínusósu

Fimmtudagur 11.júní

Grænmetissteik með vegansósu

Blaðlaukssúpa

Black Garlic grísahnakki með röstikartöflum og sveppasósu.

Föstudagur 12.júní

Grænmetis-núðluréttur.

Grænmetissúpa.

Teriyaki kjúklingalæri með núðlusalati.

Laugardagur 13.júní

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 14.júní

Súpa dagsins

Kjúklingasnitset með steiktum kartöflum og villisveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing vikunnar

Mánudagur 8/6

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

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

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

Þriðjudagur 9/6

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

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

Grænmetisréttur: Blómkál, spergilkál, gulrætur, blandað rötargrænmeti, tómatauk, chili, hvítlaukur, kjúklingabqaunir, rauðvín.(V)

Miðvikudagur 10/5

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

Aðalréttur: **Bleikja**, chili, engifer, hvítlaukur, mangó, salt, pipar, **sýrður rjóni**, appelsínupaste.

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

Fimmtudagur 11/6

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

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

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

Föstudagur 12/6

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

Aðalréttur: Kjúklingalæri, rötargrænmeti, **Teriyaki marinerung**, eggjanúðlur

Grænmetisréttur: Steikt rötargrænmeti.(V)

Laugardagur 13/6

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

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

Aularéttur: Steikt rötargrænmeti.

Sunnudagur 14/6

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

Aðalréttur: Kjúklingabringur, brauðraspur, salt, pipar, kjötsoð, maesinmjöl, **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.

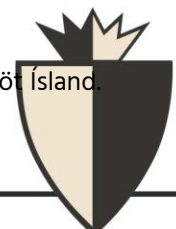
Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosafabrykkni, ger.

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, nautakjöt Ísland, lambakjöt Ísland, grísakjöt Ísland



MÚLAKAFFI



MÚLAKAFFI