

Matseðill vikunnar

14 – 20 september.

Mánudagur 14.sept

Veganbollur með salati dagsins.

Sveppassúpa.

Mexíkó þorskur með nýjum kartöflum, salati dagsins og chilimajó.

Þriðjudagur 15.sept

Afrískur Harissa grænmetisréttur.

Frönsk lauksúpa með crutons.

Harissa kjúklingur með salati, raitassósu og parmesanbrauði.

Miðvikudagur 16.sept

Tómatlagaður grænmetisréttur.

Mexíkósk kjúklingasúpa.

Pönnusteiktur steinbítur með piparsósu og tómatsalati.

Fimmtudagur 17.sept

Hnetusteik með veganssósu og salati dagsins.

Rósakálsúpa.

Nautasnitset með bakaðri kartöflu og koníaks-piparsveppasósu.

Föstudagur 18.sept

Grænmetisborgari með alles.

Grænmetissúpa.

Ostborgari með beikoni, fröllum, sósu og salati.

Laugardagur 19.sept

Súpa dagsins

Lasagne með hvítlauksbrauði og salati.

Grænmetisréttur dagsins.

Sunnudagur 20.sept

Súpa dagsins

Grillsteikt lambalæri með steiktum kartöflum og sveppasósu.

Grænmetisréttur dagsins.



MÚLAKAFFI

Innihaldslýsing 523

Mánudagur 14/9

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

Aðalréttur: **Porskur**, olífuolía, mexíkókydd, tómatauk, **ostur**, majones, sweed chili.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, baunasterkja, chili olía, salt, pipar.(V)

Þriðjudagur 15/9

Súpa: Laukur, tómatauk, kjötsoð, hvítlaukur.

Aðalréttur: Kjúklingalæri, harissa kryddblanda, grískt jógúrt, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, blómkál, spergilkál, annað rótargrænmeti, harissa, marinerung, hvítlaukur, chili.(V)

Miðvikudagur 16/9

Súpa: Kjúklingalæri, kjúklingakraftur, laukur, sætarkartöflur, tómatauk, chili, paprika, **matreisðslurjóni**, **rjómaostur**.

Aðalréttur: **Steinbítur**, heillhveiti, salt, pipar, **majoens**, **sýrður rjóni**, pipar, brandy.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatauk, hvítlaukur, grænmetiskraftur, kjúklingabaunir, salt, pipar, chili.(V)

Fimmtudagur 17/9

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

Aðalréttur: Nautafylle, brauðraspur, salt, pipar, koníak, kjötsoð, maesinamjöl, piparmix, **matreisðurjóni**

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, tómatauk, bankabygg, kasjúhnetur, asísk kryddmarinerung, chili, engifer, hvítlaukur, salt, pipar, olífuolía.(V)

Föstudagur 18/9

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, beikon, grillkrydd, **ostur**, **majones**, **sinnep**, tómatsósa, **soja**.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, bauasterkja, salt, pipar..(V)

Laugardagur 19/9

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautahakk, tómatauk, kjötkraftur, **rjómaostur**, hveiti lasagneblöð, maesinamjöl, **matreilsurjóni**

Aularéttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

Sunnudagur 20/9

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

Aðalréttur: Lambalæri, olífuolía, grillkrydd, sveppakraftur, maeisnmjöl, **matreiðslurjóni**.

Aukaréttur: Rótargrænmeti, olífuolía, salt, pipar.

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

Innihaldslýsing á kjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repjuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasafþykkni, 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 Pólland, nautakjöt Ísland, svínakjöt Ísland, lamb Ísland



MÚLAKAFFI